「でか目」のバイブル
でか目ワザから巻き髪のコツ、基本の眉毛、まつ毛まで盛りヘアメイクの最新ルールがここに!
GAL★MORI
[GALMORI ヘアメイク]
主婦の友生活シリーズ
690円
ヘアメイク
整形ヘアメイクの達人
タムちゃんこと
田村俊人さん監修
あのギャル曽根ちゃんも
最新ギャルメイクで変身
人気モデル×タムちゃん
盛りました!
秋の最新整形メイク発表会!
星野加奈
×Sweet Vintage
菅野結以
×80's ROCK
福長 優
×Cute Girl
整形メイクde
でか目に変身!
PART 1 タムちゃん×福長 優「整形メイク列伝!」
★ウソつきでか目伝説 ★妖精メイク伝説 ★ハーフ顔メイク伝説
PART 2 タムちゃんの基本メイクレッスン
★今どきモテ眉の黄金ルール ★今どきモテまつ毛の黄金ルール
★今どきモテアイラインの黄金ルール
PART 3 今さら人には聞けないメイクの基本Q&A

監修：田村俊人

でか目ブームを作りだし、常に最新のGALメイクを
提案し続ける「整形メイクの神！」として
モデルたちから絶大な支持を集める
ヘア&メイクアップアーティスト
タムちゃんこと田村俊人さんが全面監修
ギャル曽根ちゃんの大変身！から
人気モデルによる、最新トレンドメイク、
雑誌「Cawaii!」で大人気だったでか目企画、
そして整形メイクの基本までしっかりマスターして！
この秋冬の「盛り」ヘアメイクはこの1冊でマスター☆

Hair&Make-up Artist
TOSHIHITO TAMURA
たむら・としひと

ヘアメイクアップアーティストの事務所「DIMPLY」主宰。雑誌をはじめ、テレビ、広告でも活躍。特に今をときめく人気モデルたちからの支持は圧倒的！「整形ヘアメイク」のすごさや実力ぶりはもちろん、その美容知識の確かさでもカリスマ的な人気を誇る。またヘアアーティストとしての「TOSHI-HIT」、メイクアップアーティストとしての「TAMOO」の別名も持つ。

GAL★MORI ヘアメイク

[GALMORI ヘアメイク]

目次

モデル／ギャル曽根
撮影／永谷友也＜will creative＞
ヘア＆メイク／田村俊人＜DIMPLY＞
スタイリング／豊島優子
編集／原田佳定、前田起也＜主婦の友社＞

C O N T E N T S

の Beauty 金言」

言」を返答してくれました! すべて美のための、盛りヘアメイクのための「タメになるお言葉集」です!

Q. タムちゃんにとって「整形ヘアメイク」とは?

A. **イヤな欠点も メイクで変えちゃう!**
なりたい顔になる、なりたいイメージの髪に盛る。でか目にしたいから大きくする。自分のための「**欲望に忠実**」なヘアメイクだよね!

濃いとか薄いじゃないんだよね。整形メイクって。昔は「アイラインは目のきわに」なんて理由も言わず雑誌に書いてあったりしたけど。ボクがやってる「整形メイク」って欠点を隠すのではなくて、イヤなところはメイクで変えちゃおう!っていうのが目的。目をでかくしたい、くちびるもぽってりセクシーに、毛穴だって目立たなくしたい…みんなそう思ってるんだったらそうすればいいだけ。欠点を隠すなんてもう古い。なりたい顔になればいいんだよ。この本にはそのための方法が書いてあるから!

Q. モデルさんに使ってる「人には言ってない」テクニックを一つ教えてください!

A. オリジナルのシェーディングパウダーを使ってる!

ボクがモデルに使ってるシェーディングパウダーって、手作り化粧品のサイトで自分で調合して、顔料を多くして発色をよくしてる世界に一つのもの。この本の中だと「妖精メイク」(50-51ページ)の優のメイクで使ってるんだけど、髪のはえぎわやもみあげ付近を塗って入れたり、小顔メイクに使えるアイテム。今流行りのミネラル成分だから、肌にも負担が少ない。茶色ベースでマットだから使い勝手が良くて、モデルメイクのときは結構、このオリジナルパウダーを使ってますよ。

タムちゃん発！美の名言メッセージを厳選

タムちゃん「10

このムック本を監修してくれた「整形メイクの神」、タムちゃんこと田村俊人さんが10の質問に「金

よく鏡をウットリ見てたりすると「ナルシスト」なんて言われるのかもしれないけれど、ボクはヘアメイクが上手くなるためには、とにかく鏡を見続けることだと思ってる。だって鏡を見てたって誰にも迷惑かけないじゃない(笑)。スッピンの顔はもちろん、鏡で研究して「自分ってこういう顔をしてるんだ」って理解したり、メイクが終わった後にもじっくり見てほしい。よく見るとアイラインが左右でバランスが悪かったり…そういうのが分かるでしょ？　よく「メイクが上手くなるには？」って聞かれるんだけど、練習するのはもちろんだけど、鏡を見ること、自分の顔を知ることが大切だと思うよ。

「整形メイク」っていっても10年前と今では違うし、一年前と今でも違う。つまり「整形メイク」って進化し続けているんだよね。昔は目を大きくしたいっていっても「メイクしてますよ！」ってわかるように"ゴングリ"とただ囲んだりしてたでしょ？　今はとにかく「ナチュラル」に自然に見えることが大切。素肌感も大事だし、基本は薄いメイクに見えるけど、大きい目とか小顔とかのテクニックを上手に混ぜていくこと。「ウソつきメイク」なんて呼んでたりするけど…そんなテクニックもこの本の中にはたくさん出てくるよ。とにかく「メイクをやってない感」っていうのがすごく大切。この本を読んでいるみんなももっと腕を磨けば、もっともっとウソをつけるはずだよ(笑)

のっぺりした印象の顔を直そうとして、目もとだけ強調しちゃって、みんなが間違いがちなのがコレ! 流行りのロリ顔とかドール顔みたいな感じにしたいのに、実際は赤ちゃんみたいな顔になってしまってて。やっぱり男ウケも同時にできるのがこの整形メイクなんだけど、キューピーちゃんよりリカちゃんのほうがモテるに決まってるよね? 目もとだけ強調しちゃうとキューピー顔に、顔全体の彫りの深さとかも演出していって立体っぽくしていくとリカちゃん顔になれる。これって大きな違いだから。

ボクがやっているでか目メイクの最新版って、自分で考えたんだけど「360°でか目」って名付けたんだ。だって雑誌って写真だから正面だけで大きく見えてればいいけど、人っていろんな角度から見られているでしょ? 昔は「切れ長な目」とか「上下に盛って大きく見せる」とかのテクニックで、大きく目を見せるのがいわゆる「でか目テク」だったけど、ボクが考えているのは「目のまわり、ふちどり(目頭も目尻も目の上も下も)すべてで大きく見せる」っていうこと。人から見られるためにメイクしてるんだから当たり前だよね。

今のでか目のトレンドはやっぱりつけまつげ。どれだけつけまつげをセレクトして、上手に使っていくか…モデルのコたちだってそうだよ。すごく研究してるし、数も多く試してる。街を見ても小さい目のコがつけまだけしても「ムカデ」みたいになってるコもすごく多いんだよね(笑)。つけまに関しては安いものでいいから種類を試してチャレンジしていくこと。今は100円均一でもすごくいいものが揃ってるから。ひとつの気に入ったつけまだけ買うのじゃなくて、いろんなタイプのを挑戦していく。アイラインの太さ、目の大きさ…バランスも含めていろんなパターンにチャレンジしてみれば、自分だけのベストつけまが見つかるはず。

Q. まつ毛をきれいに見せるテクニックって?

A. 今は100均とかでも
いろいろな種類の
つけまが出てるから、
とにかくできるだけ
多く試してみること!

ブラウンメイクが流行ってるけど、アイメイクでも「茶色のアイシャドウをベタ塗り」してるコってもしかしたらまだまだいるんじゃない? あとはいまだにアイラインをグリグリ囲んだりしてない? 「囲みメイク」がでか目になると思ったら大まちがい! 例えば黒いアイライナーで囲めば囲むほど「私の目って小さいんですよ!」って世の中にアピールしてるようなもの。そんなコはこの後の「ギャル曽根ちゃん」の整形メイクページをしっかり読んで練習してみて!

Q. もうこれは「古い!」っていうメイクやテクニックって?

A. **「茶色のベタ塗り」**や**「アイラインをくるくる囲む」**なんてもう当然NG! 今どきもうやらないよね!

Q. 今だとカラコンって何色がいいですか?

A. シャドウの色の代わりに瞳に色を入れる…そんな感覚でカラコンを使えれば。オススメは①ブラウン系 ②グリーン系 ③グレー系かな?

今はブラウンメイクが流行ってるでしょ? でもこのメイクは下手するとOLさんっぽくなってしまったり、コンサバな雰囲気が出てしまう可能性もある。すごく老けて見えてしまうコも多いんだよね。そこでもう1色あれば…っていうときに重宝するのがカラコン。違う色味を1色プラスするだけで今っぽくなるから。だからボクからすると、カラコンを選ぶのもメイクの一部。今はブラウン系の中でも黄色みが強いものも人気だよね。グリーン系も黄色人種の日本人には実はすごく合うんだよ。ブルーはなかなか難しい色なんだけど、今回ギャル曽根ちゃんには外国人っぽくしたいというのもあったし、シャドウの色を入れるような感覚で選択してみたよ。

顔って、人が最初に見る部分。第一印象ってモデルみたいな仕事でも、対男のコでもすごく重要。だってメイクって「女のコが平等に持ってる武器」みたいなもの。かわいくないと思ってるコがメイクでかわいいコに勝てたりできるなんてすばらしいこと。ちなみに「手を抜くメイク」と「薄いメイク」っていうのは意味がぜんぜん違うんだ。薄いメイクを魅力的に作るには本気でメイクを極めないといけない。最初に書いた「自分を知る」「鏡を見る」ということに結局戻るんだけど、誰よりもメイクを勉強して、練習して、上手くなりたい! キレイになりたいっていう努力をした人だけに結果がもたらされる世界。今、人気のあるモデルのコたちなんて、僕から得た知識や方法をどんどん自分メイクにも生かして、とにかく練習もするし、努力もしている。キレイになりたいっていう気持ちが大切だよね。

Q. メイクでここだけは気をつけてという点は?

A. メイクで手を抜くということはそれなりの結果しか生まない。人生の半分をいろんな意味で損をする、ということ。

いつものギャル曽根
蝴蝶网
hudie.com
Before
ャル」に大変身
Scoop!!

最新ギャル皆根
After
整形メイクで「今どき
09

影／永谷知也<will creative>
ア&メイク／田村俊人<DIMPLY>
タイリング／豊島優子
デル／ギャル曽根
成・文／原田佳定
ベスト、レーストップス、チュチュスカート、
クセサリー／以上スタイリスト私物
E YOU?
L SONE
LOVE♥MAKE-UP

WHO
I'M

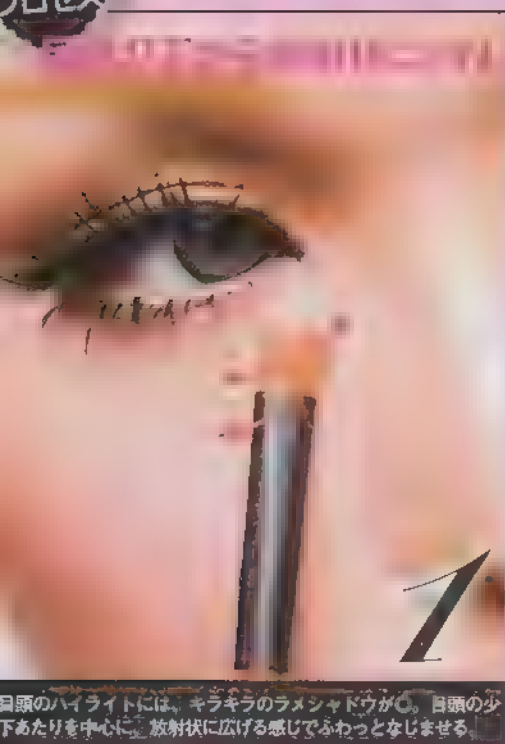
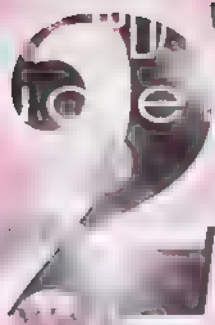
DOLL EYES

taring. GAL SONE
eat. TOSHIHITO TAMURA

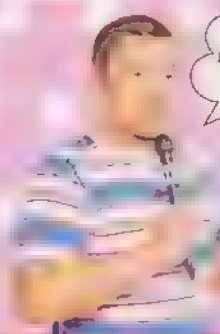
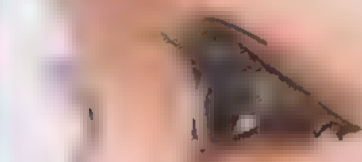
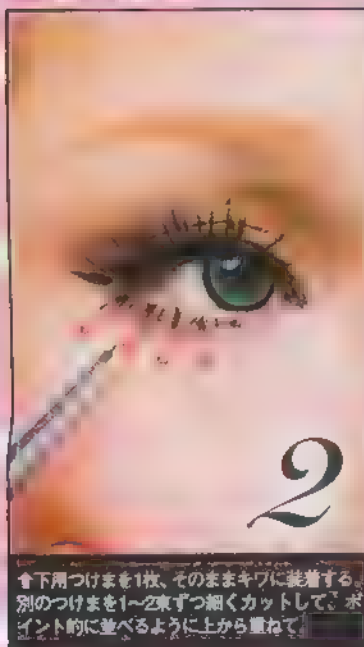
PROFILE

ギャル曽根さん

ぎゃる・そね●1985年12月4日生まれ、京都府出身。「大食いクイーン」として人気を集め、芸能界デビュー、現在はタレント、グルメコメンテーターなどマルチに活躍。日本テレビ系「おもいッきりDON！」とテレビ静岡『くさデカ』にレギュラー出演中。

ギャル盛り
ギャル曽根さんも大変身
GAL SONE
feat.
TAMU-CHAN
整形メイク
実況中継♡
僕が
リポート
するよ!
MAKE UP POINT
1
目頭はキラッとさせると
断然かわいい♡
「いいかえると、目頭さえ光らせておけば、モテないわけがないってこと。まず見た目がかわいいし、立体感も出るし、レフ板効果で白目もキラキラに。鼻を高く見せる効果もバツグン!」
いつも
タムちゃんこと、
田村俊人さん
“盛りメイクで
Let's整形!”
プロセス
NEW
1
目頭のハイライトには、キラキラのラメシャドウが◎。目頭の少
下あたりを中心に、放射状に広げる感じでふわっとなじませる。

MAKE-UP POINT

つけま×つけまで、まつ毛を増毛！

「今どきのまつ毛メイクでは、つけまのWづけはジョーシキ！上まつ毛はもちろん下まつ毛も、つけまを重ねて増毛を。フルタイプのつけまをカットして使うと、ラフ感が出て自然だよ」

プロセス

↑下用つけまを1枚、そのままキワに装着する。別のつけまを1～2束ずつ細くカットして、ポイント的に並べるように上から重ねて

↑2枚のつけまをそれぞれ3等分にカットしたら、1枚分を目頭側から順番に並べて装着。残りの1枚分のうち2つを中間＆目尻にON

MAKE-UP POINT

4 下ラインは茶色が絶対おすすめ！

「でか目に見せたくて、黒ラインで目元をガッツリ囲むのはキケン。逆にキュッと目の小ささをアピールする原因に。下ラインは影色のブラウンを選んで、自然に仕上げるのが今どきだよ」

プロセス

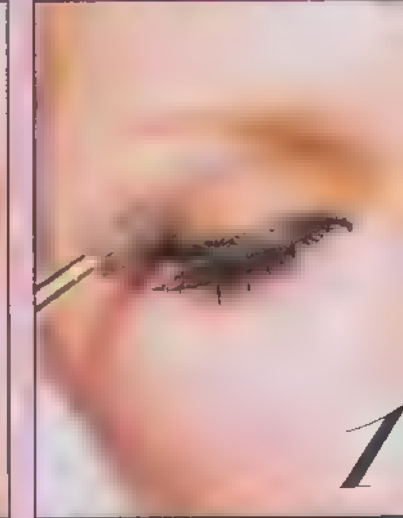
➡茶ペンシルで目尻→目頭に向かって、下ラインをプラス。目尻側はやや太めに。少しキワからハズして描くと、外国人風のタレ目ラインに

MAKE-UP POINT

3 下シャドウは涙袋までしっかりぼかす

「下シャドウは上シャドウと同じぐらい重要って、知ってた？なぜなら、シャドウは塗った分だけでか目に見せてくれるから。下シャドウはほっぺの面積を減らして、小顔に見せる効果も！」

プロセス

↑目の下にはピンクシャドウを太めになじませて。血色のピンクを目の下に塗ると、上まぶたのハレが引きしまって見えて、立体感もグンとUP。

↑アイホールにブラウンシャドウを塗って、グラデをつくる。やや横長のフォルムを意識しながら、キワ→アイホールに向かってぼかし込んで

MAKE-UP POINT

5 目のキワは黒リキッドでしっかり埋める！

「ラインは、まつ毛の密集感、まぶたの影を強調するために入れるもの。ペンシルで自然に描いた場合でも、目のキワは黒リキッドで必ずしめる！　黒密度を上げて、目チカラUPを」

プロセス

1
↑軽くまぶたを引き上げながら、まつ毛の根元のスキ間をねらって黒リキッドで埋める。引くというより点々と塗りつぶす感じで挑戦を

2
↑目頭部分のまつ毛の根元は、目を開けたときにまぶたの内側に隠れがち。目を開けた状態でリタッチして、きちんと黒く引きしめる

MAKE-UP POINT

6 カラコンを装着してハーフガールっぽく！

…すすめカラーはブラウン、または…ルー。特にブルーは白目をキレイ…見せるし、外国人度も高めで◎。…風ブラウンメイクでも、カラコン…ればオバさんくさくならないよ」

MAKE-UP POINT

7 +2ミリ盛りの二重ラインをつくる！

「二重ラインを盛るときは、自分の二重ライン+2ミリの位置にファイバーをON。一重のコは、自分のキワ+2ミリの位置で。それ以上だと、逆にボテッと不自然に仕上がる危険性大」

プロセス

1
↑まず、「+2ミリ盛り」の位置をチェック。目を閉じたままピンセットなどでまぶたをプッシュしつつ、そっと目を開けて確認する

2
…①で決めた位置をねらって、約5cm幅にの…したファイバーをギュッとあてて接着を。…右の余った部分はハサミでカットして

MAKE-UP-POINT

8 でか目にナチュ太眉は必要不可欠

「カックン細眉は、古くさいし、目元をのっぺり広げるからNG。でか目に盛ってくれるのは、やや直線的で太さのある眉。さらに、明るい色の茶眉のほうが、目元がキワ立ってでか目度数がUP」

➡A眉頭は、目頭の3㎜内側の上。B眉山は、黒目の外側と目尻の間。C眉尻は、口角とアイラインの終点を結んだライン上に。

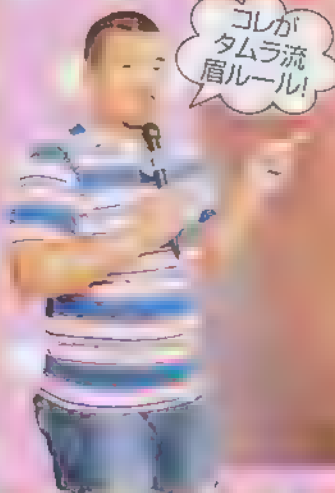
プロセス

眉尻は決して長く描かない

2 ⬆眉尻が長くなっても、目元にのっぺり感が出る。口角とアイラインの終点を結んだライン上よりも、決してハミ出さないこと

1 ⬆まず、眉頭の上部を描き足す。ココを盛ると太さが出るのはもちろん、角度がおさえられて、やや直線的なフォルムにチェンジ

MAKE-UP-POINT

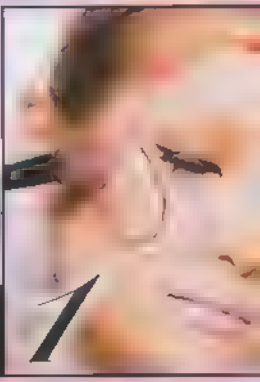
10 ギャルにはミルキーピンクの唇がお似合い♡

「ミルキーピンクは、ギャルだけが似合うスペシャルカラー。スイートなのにどこかセクシーで、この小悪魔っぷりがぴったりだよね? ただのピンクよりも、塗るだけでぷっくりと盛れるのも◎」

MAKE-UP-POINT

9 ピンク + オレンジ は立体効果バツグン

「ピンクチークはかわいいけど、顔を膨張して見せる欠点が。単色よりも、引きしめ効果のあるオレンジチークとコンビで使うこと。ふっくら×シャープで理想的な骨格に盛れるはず」

プロセス

1 ➡ピンクチークをほお骨の上にだ円形にのせてふっくらと。オレンジチークはこめかみ→ほお骨に向かってクルッと重ねる。ついでに鼻筋にもON。

ギャル盛り ヘアアレンジ中継

GAL♡SONE feat. TAMU-CHAN

ARRANGE POINT 1 前髪はブローでくるりんに!

「立体感のある前髪は、顔のホリを深く見せる効果あり! 前髪をひとつにまとめて、ロールブラシで内巻きにくるりんとブローを。お人形のようなレトロかわいい雰囲気も、かなり今どきだよ」

ARRANGE POINT 2 髪全体をクルクルに巻く!

「カールというより、ウエーブで盛るスタイルが今シーズンのトレンド。髪全体を細めのアイロンで、クルクルのタテ巻きに巻いていって。根元→毛先までしっかりと束感をつくっていこう」

ARRANGE POINT 3 巻きをさいてふわふわっと♡

「最後に、クルクルの毛束を指先でさいて、エアリーでふわふわの仕上がりに。必ず、一番下のえり足の髪からさいていくこと。かわいくボリュームUPできれば、小顔効果もばっちりのはず」

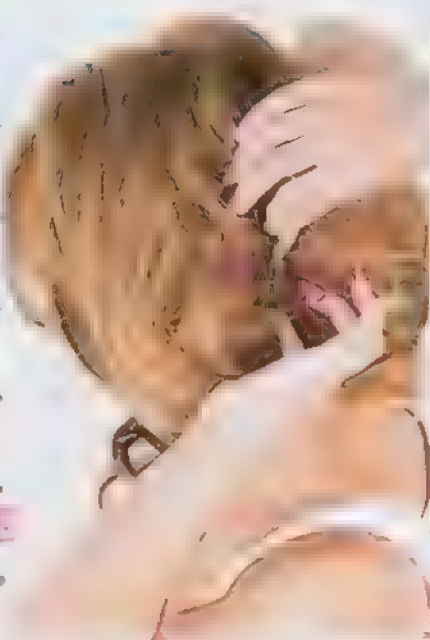
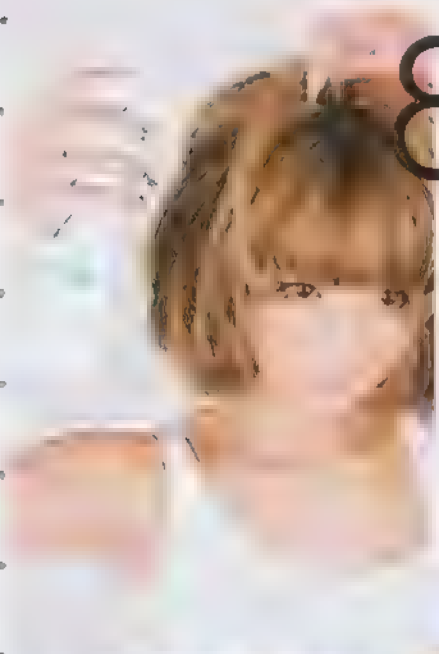
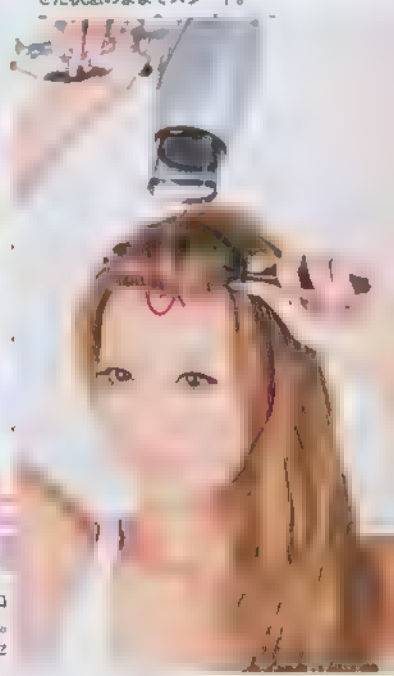
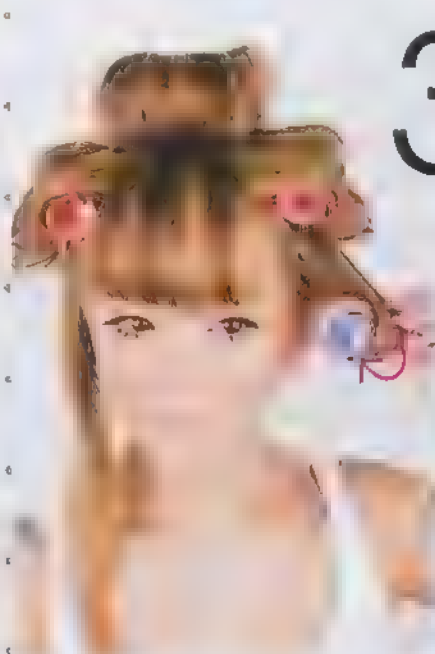
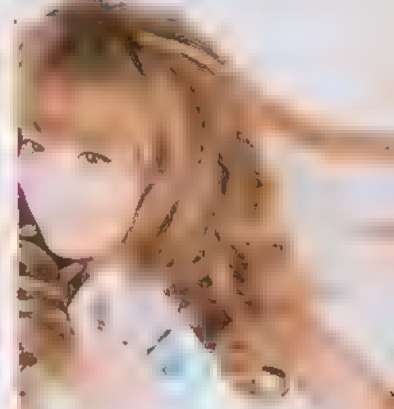
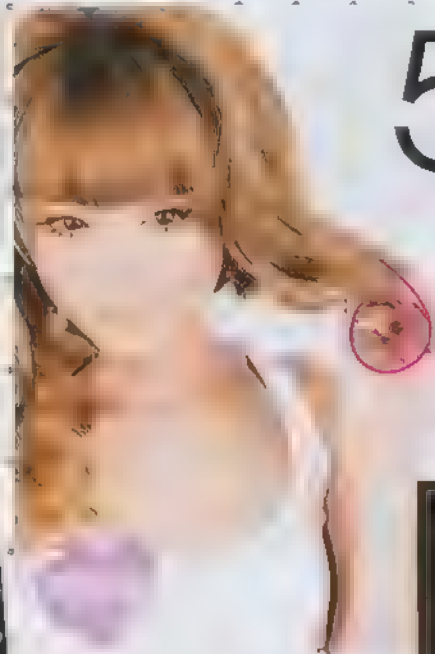
とにかくメイクの本の「表紙」って聞いて、
私でいいの？って思ってたんです。最初
いつものギャル曽根メイクからかなり
変わったというか大人っぽくなった気がします。
やっぱりベースがいいからかな(笑)
いつもの白ラインをやめて、カラコンも入れて
外国人の女のコみたいにしてもらいました
ヘアも盛りに盛って！

この前、あるテレビ番組でスッピンで気づかれない―
っていうのがあったんですけど…(笑)
噂の清水さんに似てるっていうスッピンでしたけど、
このメイクでも気づかれないかもしれないです。
タムちゃんのメイクでキメればこんなふうに変身できるんだ
っていうのを知ったけど、すごく大人っぽいギャルに
なれた気がしますね。年相応のかわいさが出せたかな。
っていうか表紙でギャル曽根って気づかれるのかな？
それが心配かも(笑)

Chapter 1
蝴蝶网
秋ヘアメイク
発表会
ップのポイント、巻き髪のコツ…盛りヘアメイクの見本市が始まります！

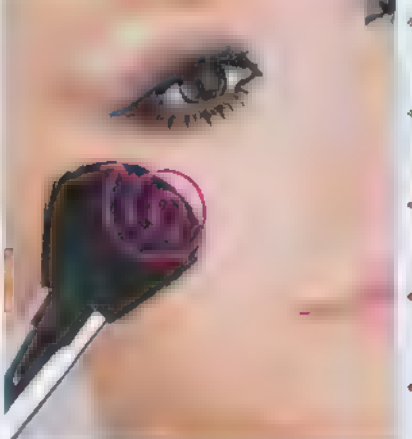
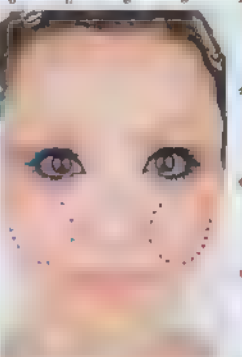
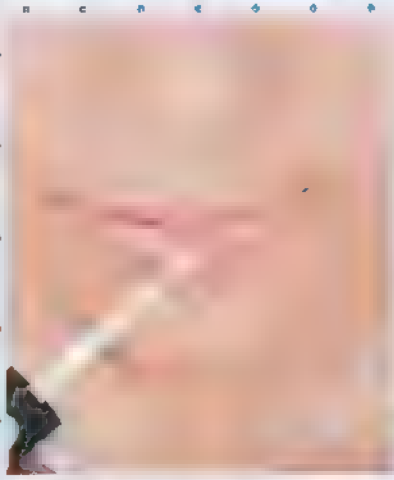
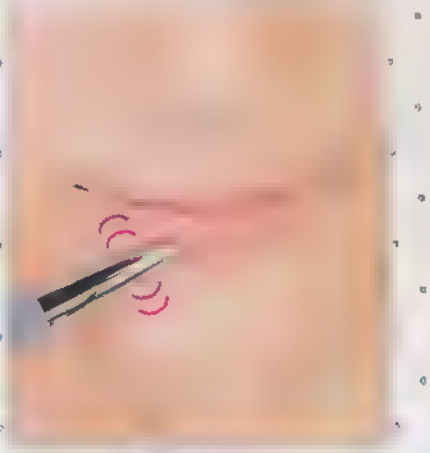
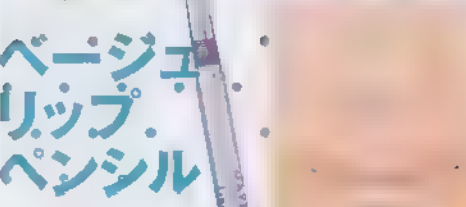
Chapter3
福長優
Chapter2
菅野結以
盛りました!!
星野加奈
菅野結以
福長
秋の最新
タムちゃんが手がける人気モデル3名が競演！ 秋の最新ヘアメイクのトレンドをすべて詰め込みました！ でか目のメイクプロセス
21

Make-Up POINT #1
レトロかわいい
Make-Up POINT #2
Make-Up POINT
ふっくりと色っぽい
Chapter 1
feat.
蝴蝶网
hudie.com

1
←まず、ふんわり巻き用のカールウォーターを髪全体にスプレーして、しっとりなじませる。しめらせた状態のままでスタート。
2
➡前髪をひとつにまとめたら、ロールブラシで内巻きにブローを。毛先→根元まで、しっかりとクセづけしちゃってOK。
3
←髪全体をホットカーラーで内巻きに巻いていって、トップの髪は根元を起こすように巻いて、ふんわりと仕上げること。
4
➡ホットカーラーの熱が冷めたら、すべてをはずす。ウエーブを軽くほぐしたら、空気を含ませるように下からハードスプレーを。
5
←右サイドの髪をすくったら、指先に巻きつける感じで、毛先→中間までを内巻きに。ウエーブ感を生かしながら、ラフに巻きつける。
6
←指先に毛束を巻きつけたままキープしつつ、表面の髪をランダムにつまみ出す。束っぽいニュアンスがついて、かわいさがUP。
7
➡⑤で巻きつけた毛束を耳の後ろあたりで、アメピンで固定して。左サイド、後ろの髪も同じく巻きつけて、アメピンで固定を。
8
←最後に全体のバランスを整えながら、ハードスプレーを吹きかける。ふわっとふくらんだシルエットに仕上げると、かわいさ倍増！
Ha

80's ROCK

80'sロック

●取材店リストは82ページにあります

1 クルクルと丸くなじませる
↓ほお骨の一番高い位置で、オレンジチーク(H)をクルクルと丸い形になじませる。ふわっと軽く動かして、ほんのり自然に血色UP。
2 斜めにぼかしてほっそりと
↑さらに、何もついてないブラシで左右に広げていって。角度をつけて斜めに動かすと、ほおが引きしまってヘルシーな印象に。
H
オレンジチーク
←RMK インジーニアス パウダーチークス P-12 4,200円 RMK Division。ツヤのあるピュアオレンジ
Che
'sリップメイク
1 赤み＆くすみを塗りつぶす
↓唇全体をリップペンシル(I)で、ややオーバーリップ気味に塗りつぶす。内側→外側に広げる感じで、少しずつ色をON。
2 グロスを重ねてぽってりと
↑ベージュグロス(J)を重ねて、ぽってりとした仕上がりに。目元が強めなので、このぐらいにヌーディーのほうが断然かわいい
J
ベージュグロス
→リップガラス シースルー 2,205円 MAC 繊細パールのヌードベージュ。塗るだけで、とろりツヤめく
I
ベージュリップペンシル
→メイベリン ライン アンド デザイン リップライナー 102 630円／メイベリン ニューヨーク に高みもブロック
ip
32

高以'sヘア ラフをMIX巻きでふんわりウエーブをつくろう

1 スタイリング剤を全体にON

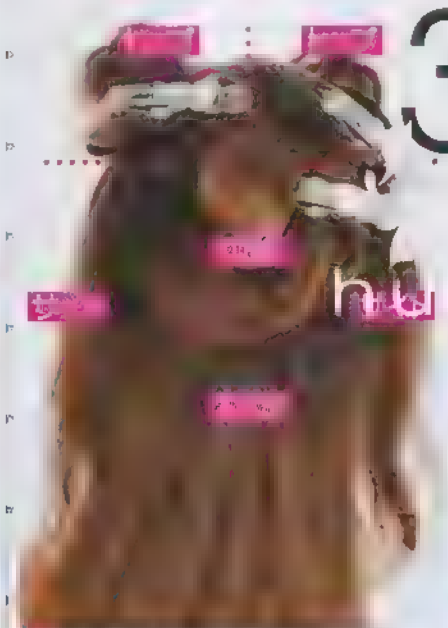
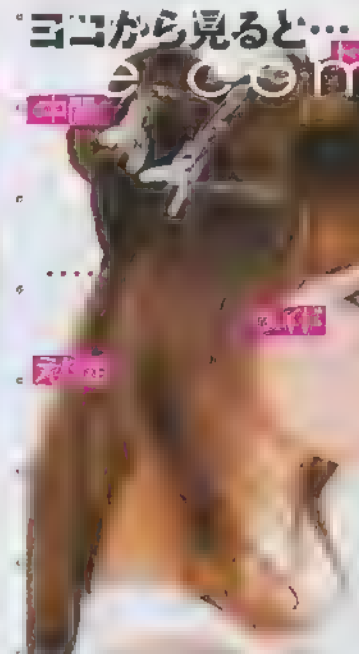
←しっかり巻き用のカールウォーターを髪全体にスプレーしたあと、9割ほど乾かす。しめった髪のままアイロンで巻くのはNG.

2 前髪を内巻きしブローする

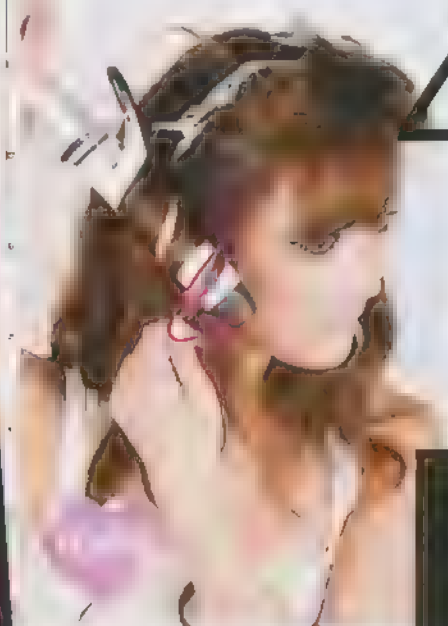
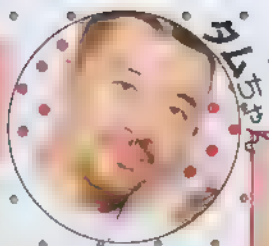
➡前髪をひとつにまとめて、ロールブラシで内巻きにブローして。前髪についてるクセをとりつつ、ふんわりカールにチェンジ

3 全体を計6つにブロッキング

←髪全体を両トップ、両サイド、中間、えり足に分ける [illegible]

ヨコから見ると…

4 えり足の髪からMIX巻きに

←まず、えり足の髪を少しずつすくって、根元からアイロンにクルクル巻きつける。外巻きと内巻きを交互に繰り返してMIX巻きに。

※使用したアイロンは直径32mmのタイプ。

5 両サイドをゆるくクセづけ

←えり足と同じように中間の髪も巻いたら、次は両サイドの髪をクセづけ。アイロンではさんで、スーッとすべらせるだけでOK。

6 両トップには外巻きをプラス

➡両トップの髪はアイロンで外巻きにすると、80年代テイストに。まず毛束の根元をはさんで、外巻きに毛先まで巻き込んでいって

7 毛束をほぐしてボリュームUP

←仕上げに髪全体を軽くブラッシングして、巻いた毛束をふんわりほぐす。ワイルドなボリュームとふわふわ感が出てくるはず。

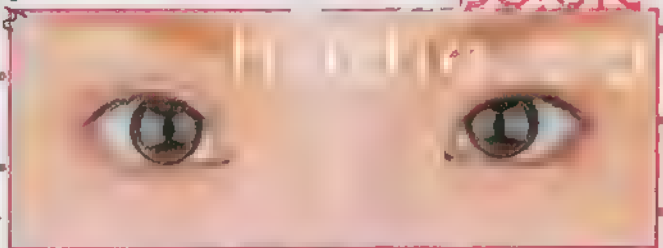
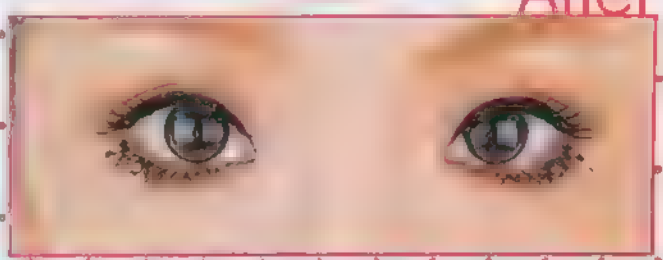
Cute
Girl

POINT
派手かわいい
キラまつ毛で遊んだ
ピンク×ハート型の
Chapter3
福長優
feat.
田村俊人
ラインストーンのキラまつ毛がかわ
こんな遊びゴコロのあるキュートなメイ
ルだけの特権だから、どんどん楽しんで
つは、ベーシックなブラウンメイクがベー
どんなコも挑戦しやすいはず。by タム
35

\使用アイテム/

クリーム
イナー

ブラウン
シャドウ

A

ヴィセ クリーム アイライナー WP
K001 1,470円／コーセー くっきり
けて、濃密な仕上がりに

B

⬆RMK インジーニアス
パウダーアイズ BR-04
3,675円 RMK Division
明るめのソフトなベージュブラウン。

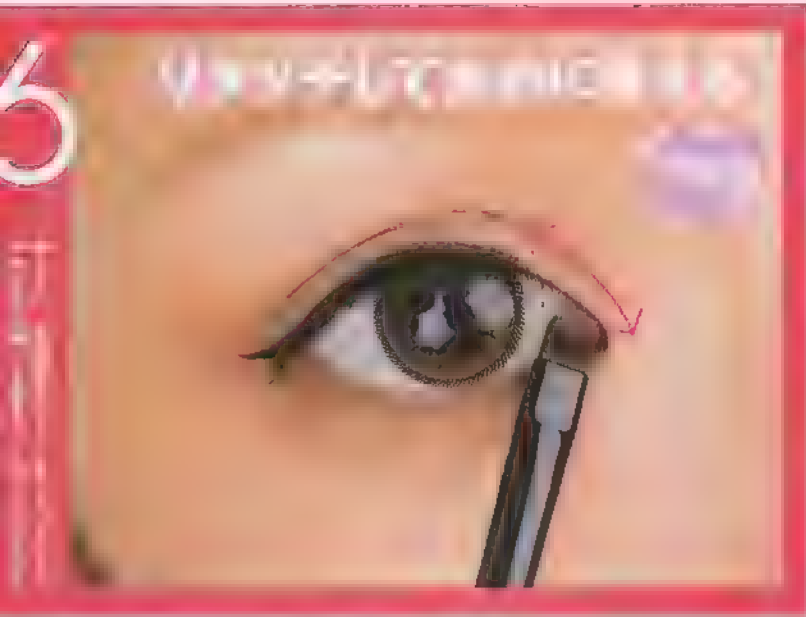
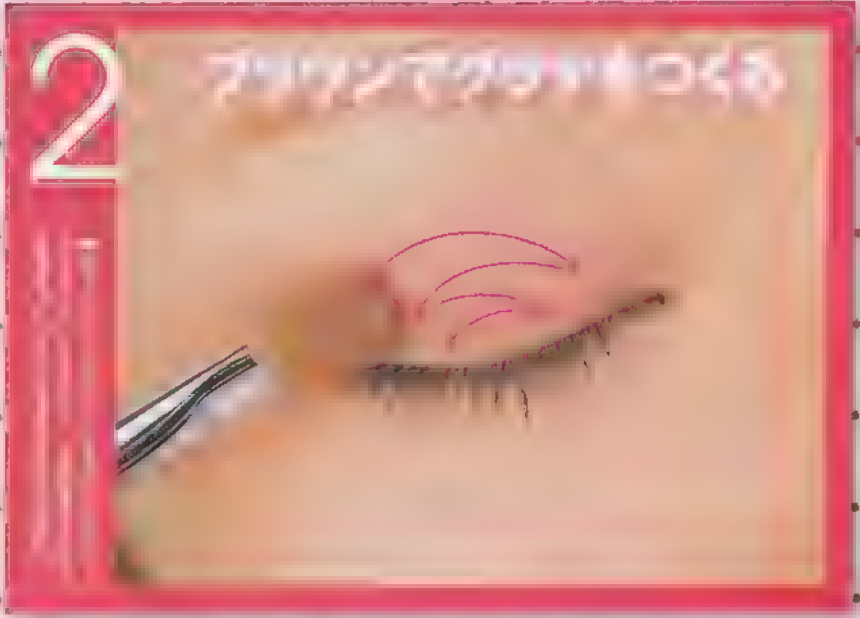
ベージュ
シャドウ

⬅マジョリカ マジョルカ シャドーカスタマイズ BE121
525円／資生堂
上品でナチュラルなパールベージュ。

Before

After

キラまつ毛を目尻の下に

Eye

G 下用つけま

➡マギーメイ アイラッシュ 25 1,050円／コージー本舗 下まつ毛専用タイプ。ボリューム感のあるクロスのデザイン。

F ロングつけま

➡アイラッシュ メロウタイプ 11-07 1,260円／コージー本舗 メリハリのあるデザイン。一気にパッチリ感UP。

E ボリュームマスカラ

➡ヴィセ ラッシュ カール デザイニング(ボリューム) BK001 1,575円／コーセー 重ねるほどに美ボリュームに♡

D 美ペンシル

⬆ケイト スクエアカットライナー BR-2 997円／カネボウ化粧品 四角形ので、太い囲みラインも簡単に描ける。

10

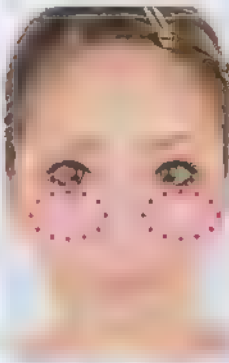
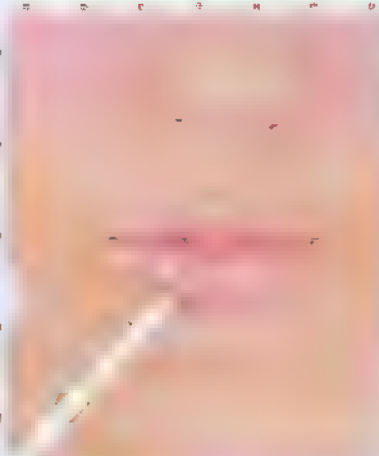
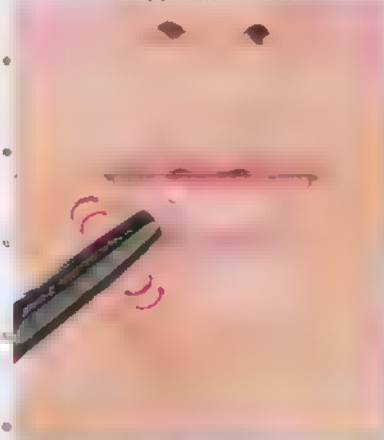
7

11

8

12

9

優'sチークメイク
1
中心点にポン→
クルクル丸く
⬇ドールピンクチーク(H)を黒目の下の中心点にポンとのせる。そのままクルクルとぼかし込んで、円形っぽく広げていって。
H
ドールピンクチーク
⬆アナ スイ フェイスカラー アクセント G 350 2,940円／アナ スイ コスメティックス 少し青みのある、鮮やかピンク♡
Cheek
優'sリップメイク
1
赤み&くすみをカバーする
⬇まず、唇の輪郭に沿って、リップ下地( )でやや太めにフレーミング。内側を軽く塗りつぶして、赤みやくすみをカバーする。
2
グロスを重ねてぷるぷるに
⬆ピンクグロス(J)を唇全体にON。唇の輪郭をとりながら、内側をたっぷりと塗って、丸みのあるぷるっとした仕上がりに。
J
ピンクグロス
➡エフェ フォー ディ 62 2,100円／ブルジョワ キュートすぎるピンク♡ 輝きが溢れるパーリーパウダーつき。
リップ下地
Lip
38

優'sヘア クルクル巻きを頑張ってさいて、ふわ盛りウエーブに

1 スタイリング剤をたっぷりと

⬅しっかり巻き用のカールウォーターを髪全体にたっぷりと。しめってるとアイロンで巻けないのでドライヤーで9割ぐらい乾かす。

2 スプレーしてブラッシングを

➡さらに、カールの持ちがよくなるように、あらかじめ髪全体にハードスプレーをON。ブラッシングもして、髪のからまりをとる

3 前髪をふんわりサイドに流す

⬅前髪はロールブラシを斜めに傾けながら巻きつけたあと、サイドに流す。必ず、流す方向とは逆の方向に、毛束を引っぱってブローを。

4 6つのパーツにブロッキング

⬇アイロンで巻く前に髪全体をブロッキング。両トップ、両サイド、中間、えり足の計6つのパーツに分けて、クリップで仮どめする。

ヨコから見ると…

5 えり足の髪からクルクル巻く

⬅えり足の髪を少しずつすくっては、アイロンに根元からクルクルと巻きつける。外巻きと内巻きを自由にMIXしてランダム巻きに。

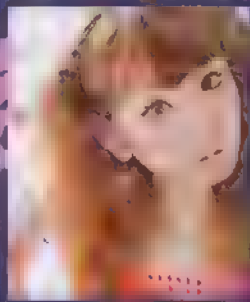
※使用したアイロンは直径19㎜のタイプ

6 両トップを前方向に巻いて

➡えり足と同じように中間、両サイドの髪もランダム巻きにする。両トップの髪だけは、毛束を前に引っぱって内巻きに巻いていって

7 毛束をほぐしてボリュームUP

⬅最後に、巻いた毛束を指先でさいていって、かわいくボリュームUPを。ウエーブと毛束感を生かしつつ、ふわっふわに仕上げること

Ha

整形メイク列伝！
実は小目モデルとしても有名（!?）な福長優ちゃんとタムちゃんのコラボレーションで数々の整形メイク伝説を生み出してきたよ。その中から都市伝説級のメイク企画をピックアップ！
第1章
“ウソつき”でか目伝説
第2章
“妖精メイク”伝説
第3章
“ハーフ顔メイク”伝説
整形メイクの神！
タムちゃん
×
世界一の小目モデル
福長優
40

ウソついた後 AFTER

ウソつく前 BEFORE

つりりん目より
でか目になっちゃった♡

タムちゃん×福長優

タムちゃんが、でか目に憧れば
ホントは小目だなんてバレません！

"ウソつき"でか目伝説

何が"ウソつき"って、ホントは「小目」ってだ〜れも気づかないから♪　でか目盛りのタムちゃんと小目モデルの福長優ちゃんの最強タッグでお届けする"ウソつき"でか目メイクをボリュームたっぷりでお届けするよ。

It's Go!

夜景の見えるレストランで
デートなの♪
もしかしてプロポーズ!?

目尻つけまつ毛盛りに 色っぽでか目

ウソつき度数 ★★★★

ウソついた後 AFTER
ウソつく前 BEFORE

PROCESS

つけまで盛って、色っぽいキレ長まつ毛に!

ロングマスカラを目尻側の地
つ毛中心に重ね塗りする。つ
まと地まつ毛が一体化するよ
に、毛流れを整えよう。

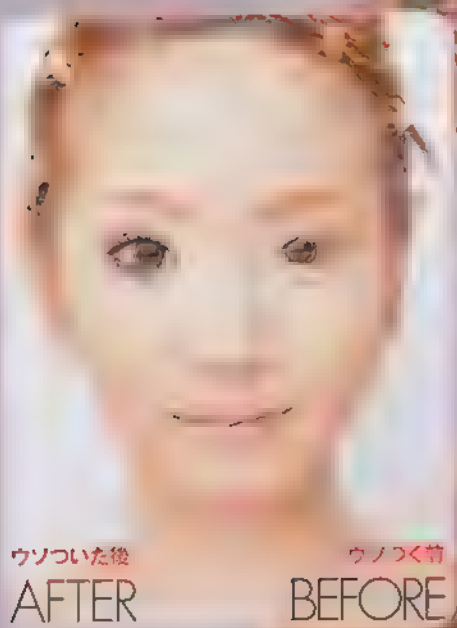
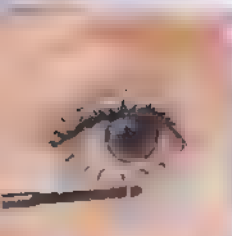
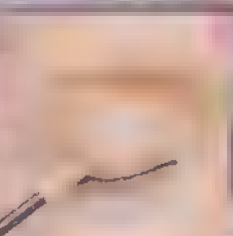
⬆上まぶた用のナチュラルつけまをはさみで3束ずつカット。それを計2コ、裏返して目尻側に並べて、目尻を強調する。

⬆目尻より2mmハミ出たところから、目尻用つけまを装着するよ。①のラインのカーブに沿ってつけるだけで超セクシー

⬆ビューラーしたら、ロングマスカラをまつ毛全体に塗るべし。扇形に広がるように、きちんとセパレートさせる。

⬆①で描いたラインをガイドにして、二重ラインにクレーシャドウを切れ長に入れる。目尻側はくるっと囲んじゃって

⬆まずはラインから描いちゃお。黒リキッドでキワに沿って引きつつ、目尻は1cmくらい長く足して、キレ長ラインに

MAKE-UP LEGEND
"ウソつき"でか目伝説
人気ブランドの展示会に。
かわいいお洋服
た～くさん、発見♪
That's Cute
ウソついた後
AFTER
ウソつく前
BEFORE
茶ライン盛りで
お茶目なでか目メイク
展示会でプレスの人たちと会うから、いつもよりナチュラルで
お上品に。けど、本当にナチュラルメイクだと、優だって
わかってもらえないかも…!?(笑)　だから茶ラインで自然に盛る作戦で
ウソつき度数
★★★
茶ラインのぼかしテクで目元をクリアに!
PROCESS
↑ビューラーは根元一発立ち上げがおすすめ。茶マスカラをたっぷり塗って、ナチュラルだけどバッチバチのまつ毛に!
↑さらに、茶ペンシルをつけた綿棒で、上下の茶ラインの輪郭をぼかして、より太く。特に中央を盛ってクリクリした目に
↑茶ペンシルで上ラインをかなり太めに引いちゃって　目尻は目の形のまま、ちょっぴりハミ出す感じで流して描くよ
45

整形メイク列伝!

チェックポイント復習帳

☑ マット肌に仕上げたいときはブラシでファンデをON。

毛穴のないつるんとした陶器肌に仕上げたいときは、細かいところまでブラシで塗る。

☑ 黒目の上につけまで増毛してまん丸アイに。

黒目を強調することでクリンとしたまん丸のでか目に。マスカラを重ねてもOK。

☑ キラキラのジェルライナーでパーティーっぽく。

ジェルライナーで下まぶたにラインを入れることで瞳がウルウルして見えるよ。

☑ 「すっぴんより5倍でか目」なウソつきメイク。

タムちゃんの手にかかれば、どんな小目もイメージどおりのでか目にチェンジ☆

☑ 大人っぽく見せたいときは目尻用つけまでセクシーに。

全体用のつけまに、さらに部分つけまを重ねて強調することでぐっと女っぽく。

☑ 小悪魔っぽくしたいときは必ず「ネコ目ライン」だね

アイラインにはいろいろな種類や引き方がある。ラインを組み合わせれば、理想のでか目に。

☑ インラインはムズいけどきっちり引くこと。

全体がナチュラルメイクだからこそ、目はしっかり強調したい。細かくていねいに仕上げて。

☑ ナチュラルに仕上げたいとき"NOファンデ"で。

コンシーラーで肌トラブルやくすみだけをピンポイントで隠して、パウダーだけで軽めに。

☑ シェーディングは小麦色ファンデだと肌浮きなし!

暗すぎたりラメが強いシェーディングパウダーより、ワントーン暗めのファンデだと自然。

特別な日にはもうひとりの自分に変身♡

魔法の国の妖精メイク

ふんわりお花の妖精メイク　シャイニー雪の妖精メイク

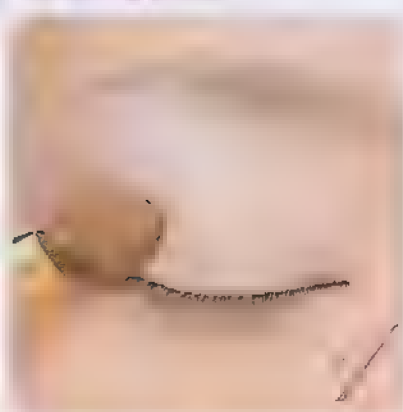
彼との記念日、お友達の結婚式、パーティー……特別な日には、メイクも思いっきりキュートにチェンジしちゃおう！そんな日におすすめな"妖精メイク"はコスプレ感覚で冒険できて、はなやかなシーンで目立てること、間違いなし！

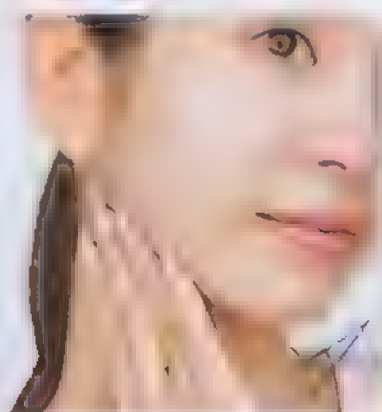
PART1 ふんわりお花の妖精メイク

ポイントは？

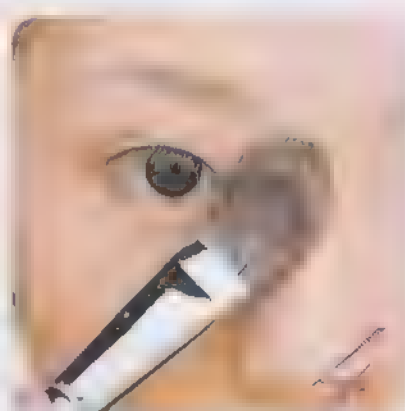
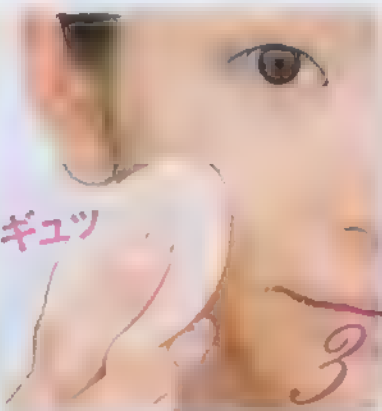
Point
1 毛穴レスなマット肌
2 まん丸黒目がちアイ

Eye make　Base make

リキッドライナーの茶でネコ…に描き、黒でインラインを。

⬆暗すぎないベージュシャドウでホリ深くなりすぎないように。

⬆しっかり塗り込むためにファンデーションはブラシを使う。

⬆パープル系の下地を顔と首に薄く塗り、黄味を消す。

…黒目の上につけまで増毛し、ド…ル風のまん丸アイの完成。

⬆下ラインは茶のリキッドライナーで引き、綿棒でぼかす。

⬆ハイライトを鼻筋とほお骨の高い位置に。影の部分をなくす。

⬆スポンジで油分を吸収。ファンデーションを肌に密着させる。

ふんわりマット肌と
うるる黒目がちな瞳

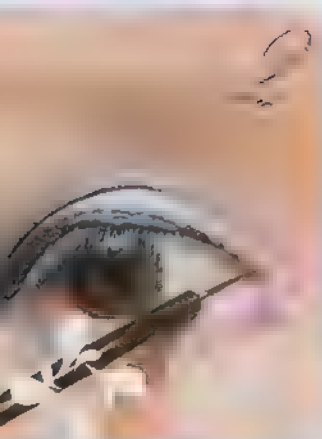
PART2 シャイニー雪の妖精メイク

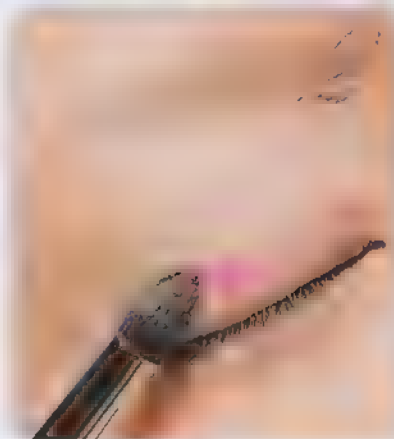
ポイントは!

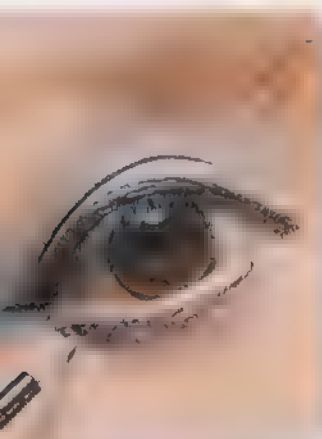
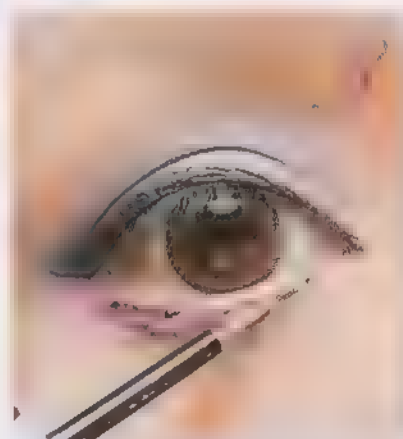
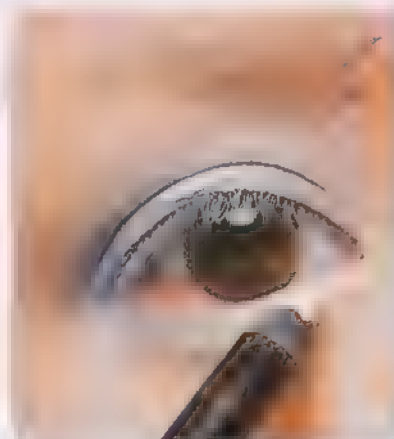
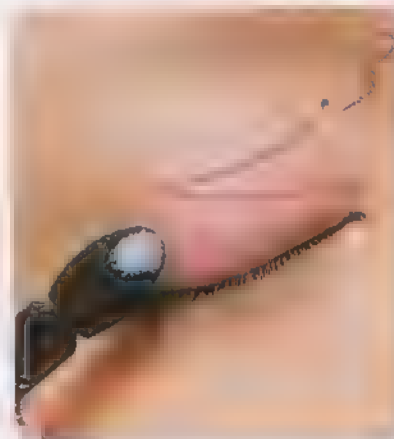
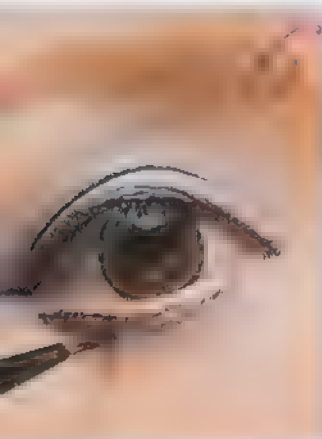
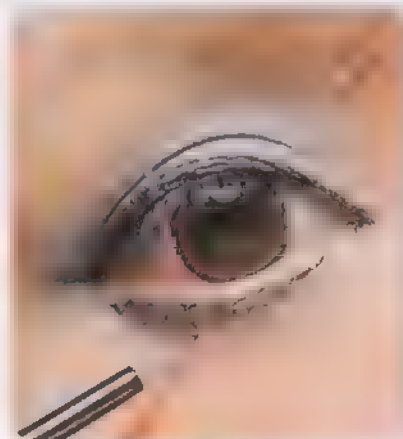
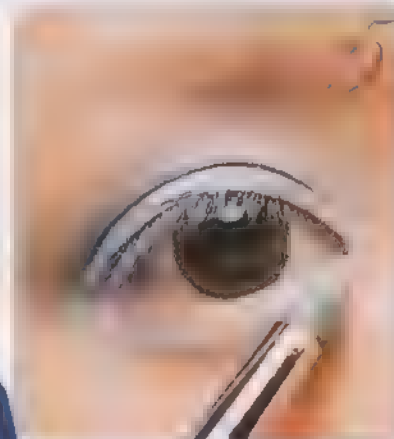
Point

1 薄色グラデアイ

2 キラキラ♪アイライン

Eyeline　Shadow Idea

目頭を埋め、くの字に囲む。目を1～2mmハミ出すように囲だけで目の幅を広げる効果が。

⬆黒リキッドライナーで上ラインを目幅より2mm長めに流すように描く。ラインを太めに入れて。

⬆アイホールと下まぶたのキワにブルーのジェルシャドウをON。薄づきなのでグラデのベースに。

⬆ベージュ系シャドウをチップでアイホール全体&下まぶたのキワにON。明るい目元に。

つけまをつけたときに、自然にえるように下ラインと上ライの目尻とをつなげないこと。

⬆ラメのリキッドライナーで目頭から目尻へ下ラインを引く。思い切って太めに描いてOK。

⬆白パールペンシルで下まぶたの目頭から黒目の下までラインを。ツヤ感が出て目がキワ立つ。

⬆アイホールに濃いめのブルーシャドウをONしてグラデ完成。目のキワはパウダーを重ねる。

リキッドライナーで黒目外側下のラインをさらに太めに描足してタレ目っぽくする。

⬆ジェルライナーでまつ毛の間を埋めながら、キワにラインを入れる。ただし粘膜には引かない。

⬆下まぶたのキワのブルーシャドウをぼかし、パールとなじませる。シャドウを足してもOK。

タムちゃん×福長優

で海外セレブみたいな美人顔♡

憧れ

ハーフ顔メイク

第3章はハーフgirlがテーマ。ナチュラル&ヘルシーなのに、外国人っぽくてセクシーで……。こってこてに盛ってるように見えない究極の仕上がりだからこそ、整形メイクの極意が超つまっているよ！

鮮やかカラーをきかせ
た日焼けチークで！
フサフサまつ毛の色
ぽ横長でか目だよ♡
Cheek
「ナチュラルなのに外国人風なんだ♪」
NOファンデの極薄
スーパーヌード肌
ナチュラルかわいい
赤ちゃん風リップ

今さら聞けない……でも超重要!!

基本メイクレッスン

かわいいのになんか惜しい!?ってコって、わりにいない？ それって「眉」「アイライン」「まつ毛」がヘタなのが原因。この3つは顔の印象を決めるとても重要なポイントだから、ちゃんと"今どき"をマスターして！

タムちゃんがモテる女の黄金ルールを教えるよ！

「まつ毛」

「眉」

「アイライン」

今どきモテ眉の
黄金ルール
1 色はライトブラウン
髪色に合わせない。髪色より明るい色で、ヌケ感を出す。
2 わりと太めで（幅6～7mm）
適度な太さがあると下品にはならない。小顔効果もあり
3 眉尻はちょい短く
老けて見える可能性大。
モテ女の
眉
eyebrow
眉の流行って実は気づかないうちに変わっていくも
タムちゃんがオススメする今どき眉は、しっかり太さ
あるけど、色は明るめでモサくならない「モテ眉」。
くて眉尻が長〜い眉は古すぎでNGだよ。

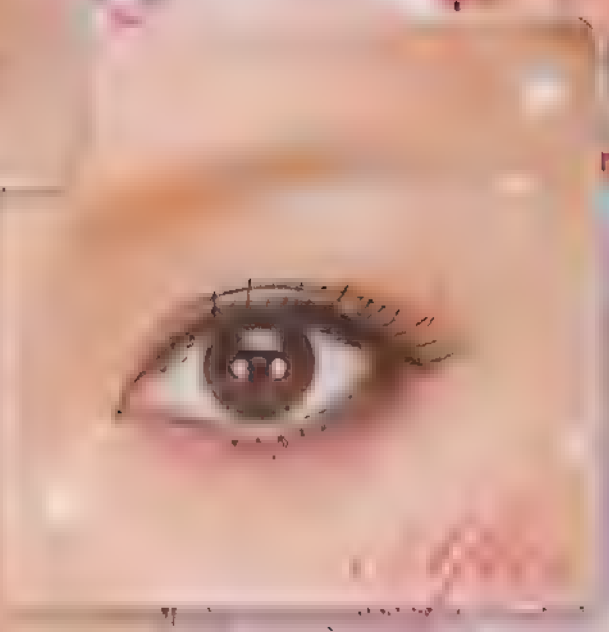
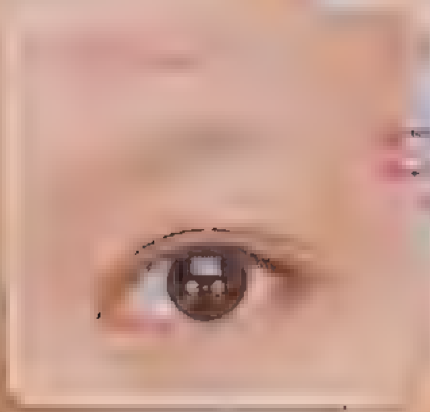
細眉じゃ昔のギャルっぽく
なっちゃう！ 今はもう
ナチュ太眉の時代だよ
脇田恵子
BAD!

超モテ眉の基本プロセスを教えるよ!

1 自分の顔の正しい眉の位置を覚える

↑眉頭は目頭の3mm内側の上、眉山は黒目の外側と目
尻の間、眉尻は口角とアイラインの終点を結んだ線上に

2 眉の形を決めてマーキングしよう

3 必要ない毛を正しくカットor抜く

↑眉頭、眉山、眉尻に印をつける。さらに仕上がりの形をイメージして、いくつか中間地点にもマーキングを。

↑マーキングからハミ出たムダ毛はきちんと処理して。はえてる場所によって処理の方法が違うので注意!

4 描き始めは眉山からスタート!

↑STEP2で入れた印を消した後、眉山から描き始め
眉山→眉尻に向かって、眉パウダーを薄めにON。

5 パウダーをのせる順序は眉山→眉頭

↑STEP4でブラシに残った眉パウダーで、眉山→眉頭をなぞる。薄く少しずつのせるのが自然に仕上がるコツ。

6 眉ペンシルで足りないところだけ補う

↑さらに、毛が薄くなってムラになっている部分だけを眉ペンシルで埋めること。塗りつぶす感じで描いてOK。

7 ぼかすことで、より自然な印象に

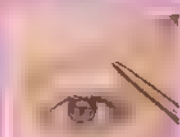
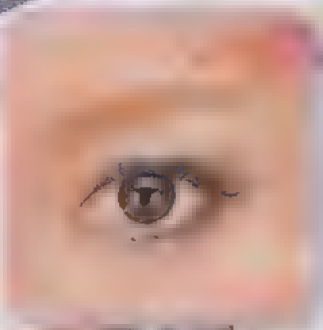
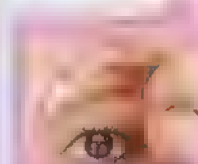
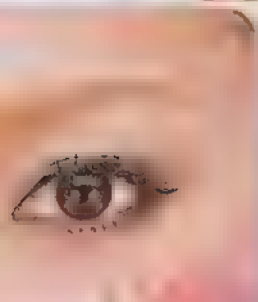
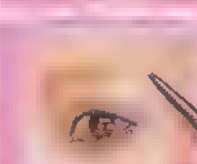
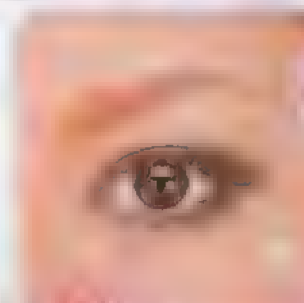
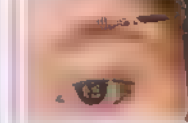
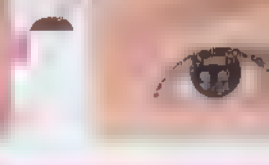
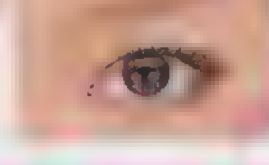
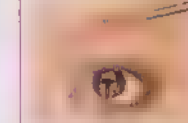
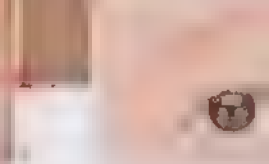
↑綿棒を眉頭の下でスーッとすべらせてアウトライン
軽くぼかす。このひと手間でより自然な印象に。

8 眉マスカラでカラーリングして明るく

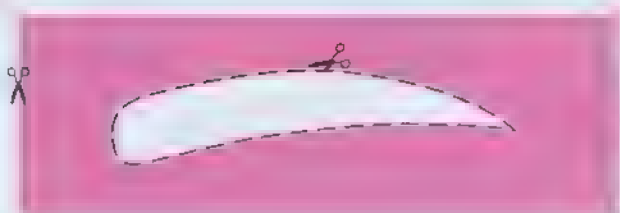
↑全体をカラーリング。まず毛を逆立てるように逆流させた後、毛流れに沿って整えるようにブラッシングする。

9 仕上げは眉山の下にハイライトを

↑仕上げにベージュシャドウを眉山の下にのせる。ハイライト効果で、眉がよりキレイにキワ立って見える。

基本ステップを
プチアレンジ！
【まっすぐ眉】
すっと直線的に上がったシルエットにチェンジ。若々しくてカジュアルな印象に。
↑眉パウダーで描き足した毛のない部分を、同じように眉ペンシルでも埋めること。
↑基本よりも眉山の下側を太めにON。なだらかな曲線をやや直線的にチェンジする。
アーチ眉】
眉の上側のラインに丸みをプラスするのがポイント。やさしげな雰囲気がグンとUPする。
↑さらに、眉頭の上の部分を綿棒でぼかしとると、より曲線的なラインに見えてくる。
↑基本よりも眉尻が1~2mmだけ長く落ちるように眉ペンシルで描き足して。
プチアレンジ！
やや太めで立体感のある眉頭をゲット。キリリとした印象が強まって、セクシーな眉に。
【キリリ眉】
60

なりたい顔別☆眉メイク術！

切り取って使える！眉シート

実物大

※58ページから61ページの眉シートだよ。眉シートの枠と眉の部分を切り取って地眉にあててみて。

眉シート E

眉シート A

眉シート F

眉シート B

眉シート G

眉シート C

眉シート H

眉シート D

メイクするときに
形の目安になって
便利だよ！

今どき モテ アイラインの黄金ルール

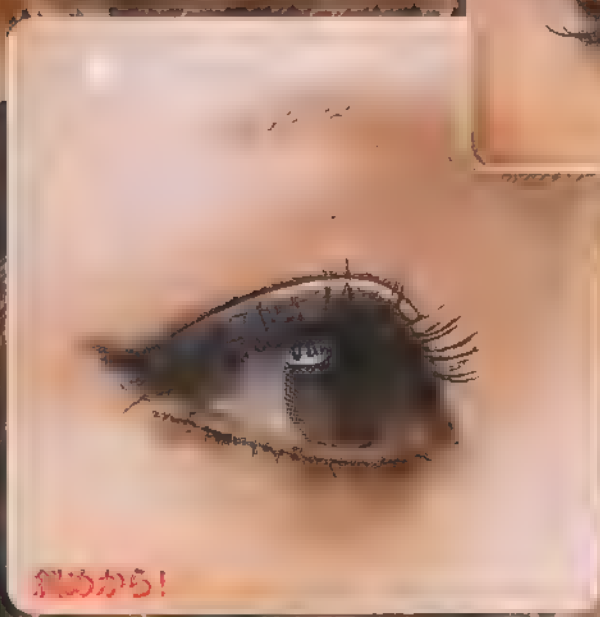
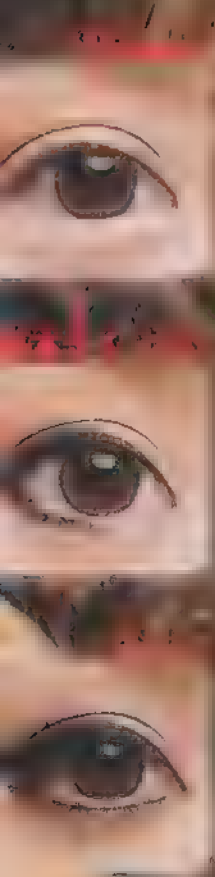
1 目の印象はラインで決まる！
いろんなラインを組み合わせてなりたい目をつくる。

2 ペンシル×ジェル×リキッド
3種類のアイライナーのミックス使いで完成！

3 ちょいタレ目
下ラインを描くときに目尻側を強調してタレ目に。

モテる女の「アイライン」 eye line

アイラインを軽く見ていると、とっても危険…！ 実
ひと筆加えるだけで、ぐっと目元の印象が変わるのが
イラインだよ。基本から見直して、クリクリでか目に
れるアイラインテクをゲットして！

蝴蝶网
hudie.com
目尻ハネ上げラインで小悪魔
チックなんだけど、下ライン
だけ茶色でちょいモテなんだ!?
目を閉じると…
斜めから!

基本→応用5ステップ

How to mak

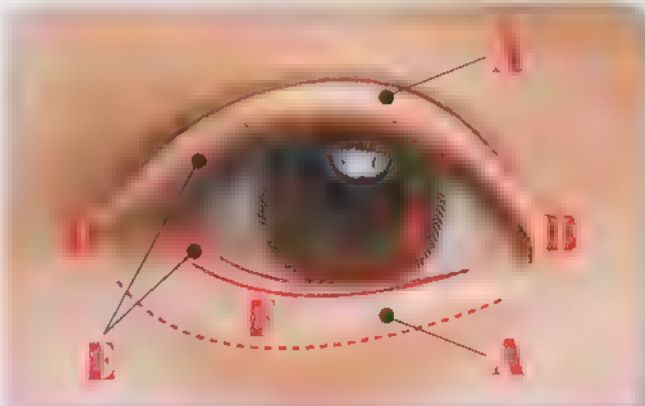
基本編

1 まずは目のパーツの名前をお勉強♪

目頭って？　粘膜って？　よく知らないまま
メイクしているコは覚えといて！

A【目のキワ】
まつ毛の根元の外側のゾーン。まぶたのフチのこと。ラインはここに沿って描く

B【目頭】
いちばん鼻側になる、目の端っこ部分。トンがった形から、「くの字」と呼ぶことも

C【黒目】
眼球の中央≒瞳のこと。ココを強調すると、クリクリで丸みのあるかわいい目元に。

D【目尻】
目頭の反対側になる、目のくぼみ部分。鼻に近いのが「目頭」、鼻から遠いのが「目尻」。

E【粘膜】
まつ毛の根元の内側にある、薄ピンク色の部分。「インライン」を入れるのはココ。

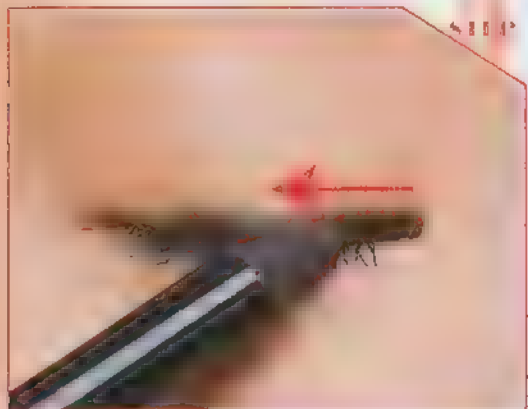
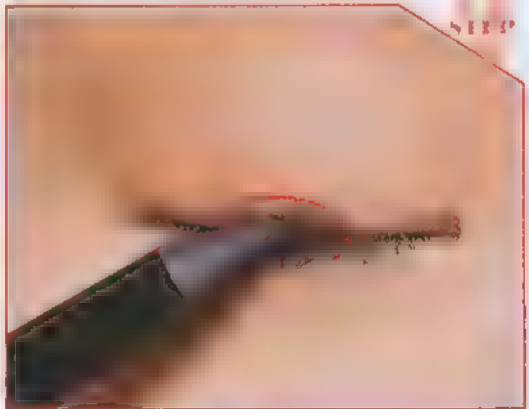
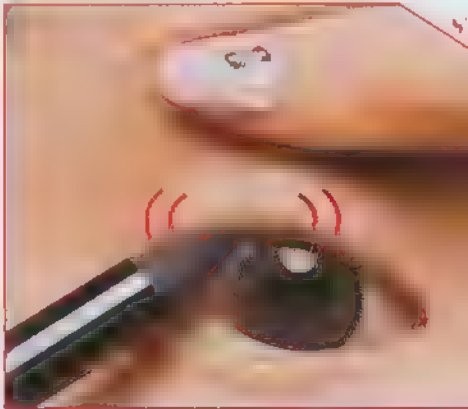
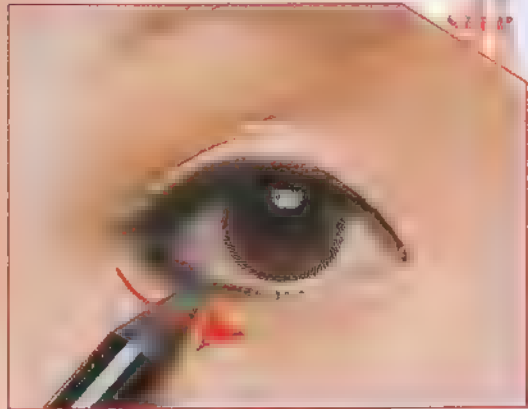
F【涙袋】
下まぶたにある、ふくらみゾーン。大きさやふくらみ具合は人によって違ってくる。

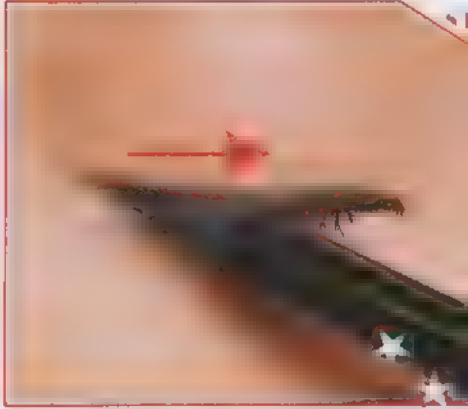
2 アイラインの基本アイテムをチェック！

ラインを描くためのアイテムは、この4
とれを選ぶかで、仕上がりに差が出るよ。

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

3 ペンシルで基本ラインを描こう

コツは一気に引かないこと。いくつかのパーツに分けて、ていねいに描いていこう。

↑目頭→中央をつないでいく。何度も重ね描きして、なめらかなラインになるように。

↑上のキワの中央を塗りつぶして、太さを決める。太さは約3mmが基本。

↑ペンシルを小刻みに動かすように描いて
上まつ毛の根元のスキ間を埋める。

↑下ラインは目尻→中央まで引く。タレ目風に気持ち太めに引くのが今っぽい。

↑ふせ目にした状態で目尻を描く。目の形に沿って、約3mm流すように描いて。

↑同様に、目尻→中央も引いて。このとき
まぶたのキワのぎりぎりをねらうこと。

4 でか目5ラインを覚えよう

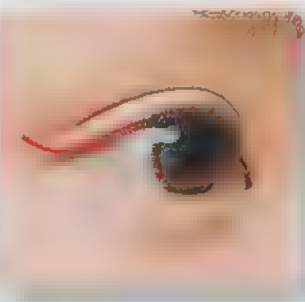
基本ラインにプラスして、ラインを組み合わせると、なりたいでか目をつくれる！

【インライン】
まつ毛のはえぎわの粘膜に入れる。

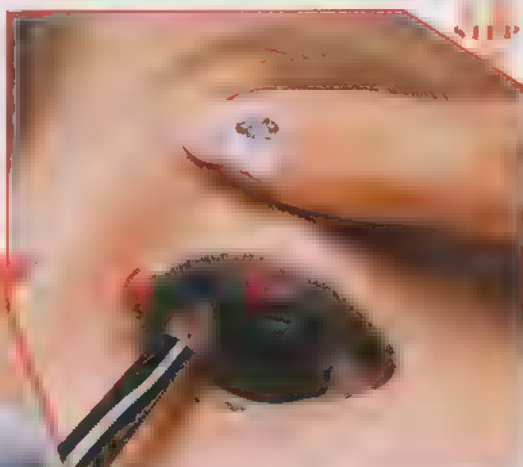
【切開ライン】
目頭を埋めて囲むように描く。

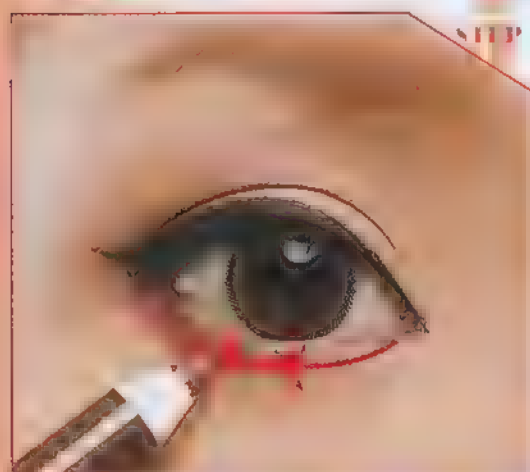
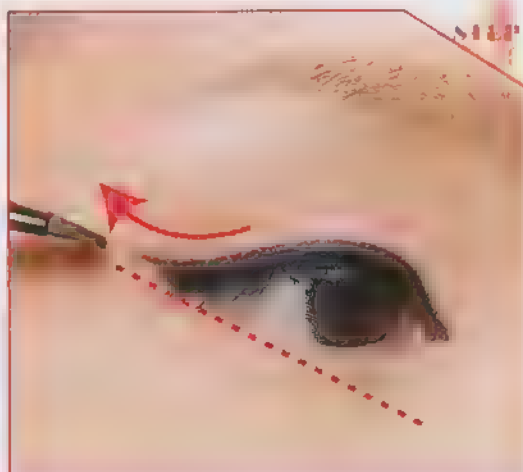
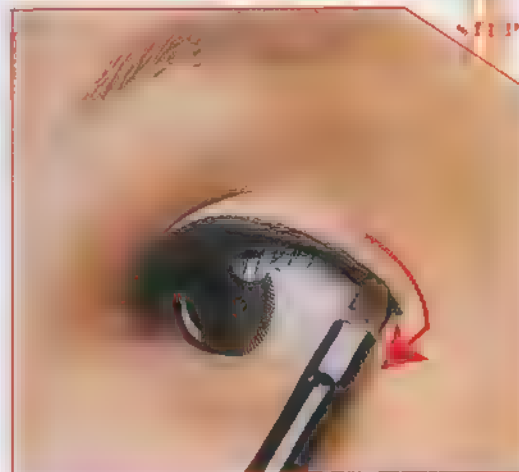
【目尻ハネライン】
別名・ネコ目ラインとも呼ばれる。

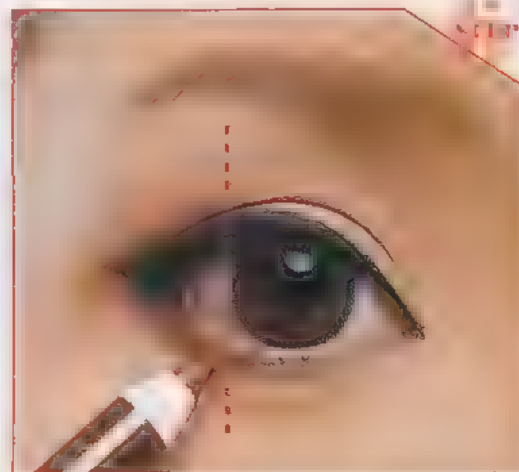
【黒目強調ライン】
黒目を大きく見せられる。

【タレ目ライン】
目尻下に太く描いてタレ目に。

5 小悪魔ラインにチャレンジ！

基本ラインをちょっとアレンジして、いつもとはひと味違うモテでか目にチェンジ！

⬇まず鏡は顔の下にアイテムを持つ手＆ひじを固定させること指先だけ動かすようにするとブレにくい。

⬆上の粘膜にインラインを。デリケートな部分なので、太く＆強く描きすぎないこと。

⬆黒ジェルで目のキワに基本ラインをやや太めに入れて、くっきりキワ立たせる。

⬆下のキワは基本ラインを茶ペンシルで。ただし、目頭→中央も引いちゃってOK。

⬆上の目尻ラインを描き足して。4mmほど長め＆ゆるやかにハネ上げてネコ目っぽく。

⬆さらに切開ラインも埋めること。1mmハミ出すように囲むことで目幅が広がる。

⬆最後に、黒リキッドで上ライン全体を細くなぞる。キリリとしまって目ヂカラUP。

⬆黒目をクリクリに盛るには、黒目の外側の下をちょい太く重ね描き。よりかわいく。

A級つけまと優秀マスカラがあれば、最高の美まつ毛ゲットは夢じゃない♡
こんなまつ毛は絶対ダメ!
BAD!
ひじき状態
つけまズレズレ
ツヤ感ゼロ

超モテまつ毛

基本プロセスを覚えよう！

How to ...

1 4段階ルールで上まつ毛をカール

↑ビューラーで上まつ毛を4段階に分けてカールUP。根元→中間→毛先の後、再度根元をはさんで。

2 つけまのサイズチェック＆カット

↑つけまを目のキワにあててサイズをチェック。自分の目の目尻より1〜2mm長めにカットすること。

3 接着剤はつけすぎに注意して

↑接着剤は細い糸状になる程度に少なめに塗る。ただし、とれやすい目頭＆目尻の部分は多めでOK。

4 つけまをつけるときは目尻側から

↑目尻より1〜2mmハミ出た位置をスタート地点にして、目尻側から上まつ毛の根元に沿わせるように装着

5 乾く前のひと手間でとれにくく

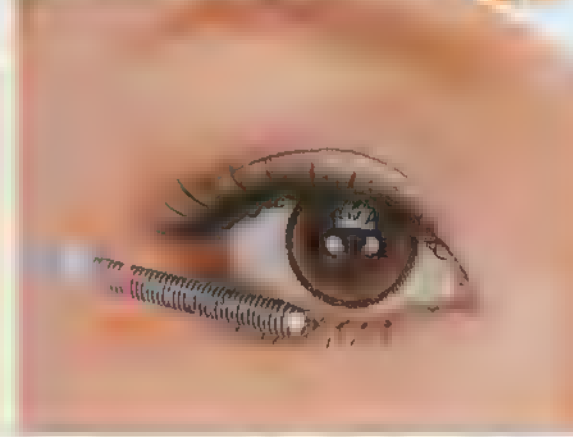
↑接着剤が乾く前に、目のキワにつけまの根元をグイグイと押しつける。このひと手間で密着度がUP。

6 下のつけまはタレ目風にハズす

↑同様に、下のキワにも下まつ毛用のつけまを装着。目尻側を目のキワのラインからハズすのがコツ。

7 地まつ毛とつけまをなじませるように

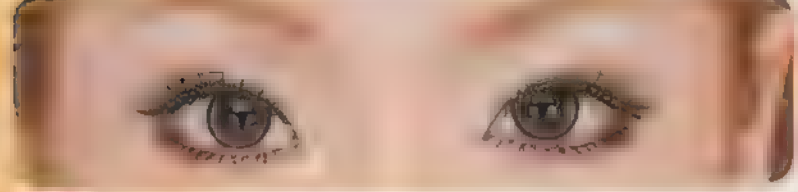
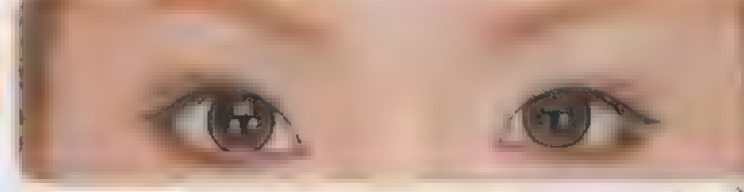
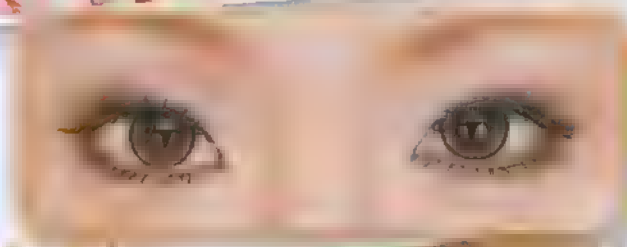
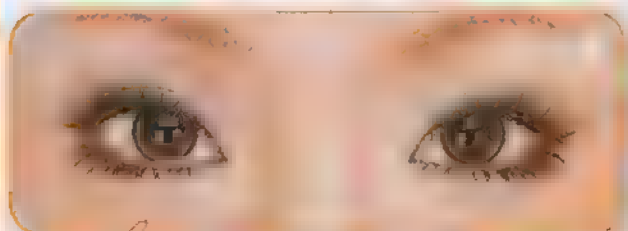
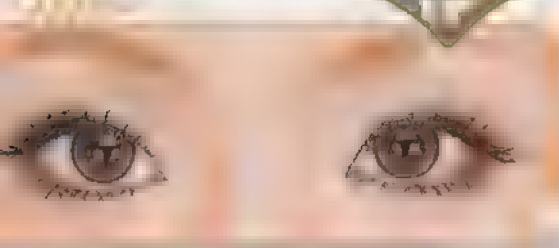
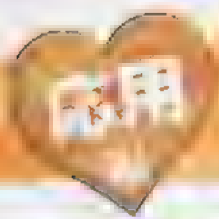
↑セパレートマスカラを上まつ毛にON。地まつ毛中に塗る感じで、根元→毛先にスーッと2度塗り。

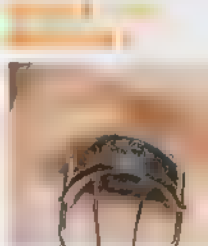
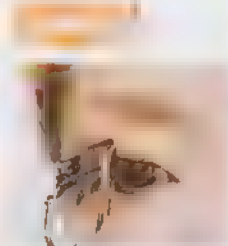
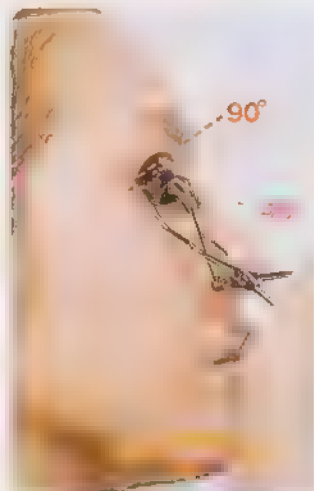
8 下まつ毛もていねいにマスカラをON

↑下まつ毛もマスカラを2度塗りして。STEP7と同じく、地まつ毛中心に塗ってセパレートするように。

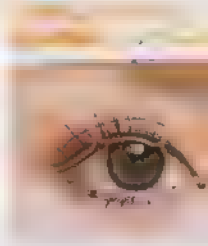
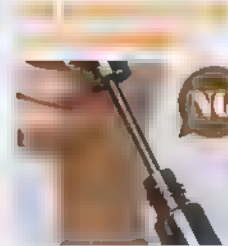
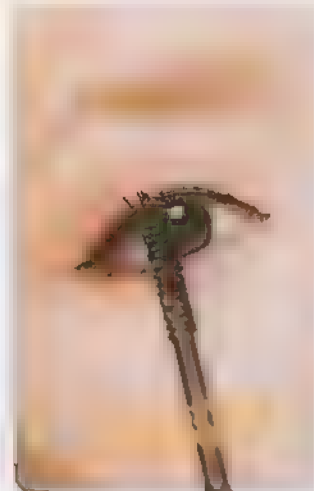
9 仕上げはホットビューラーで

↑仕上げにホットビューラーで熱をあてれば、地まつ毛全体にツヤを出しつつ、カールを整えられる。

シャドウとラインだけ

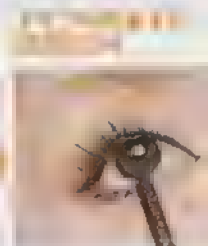
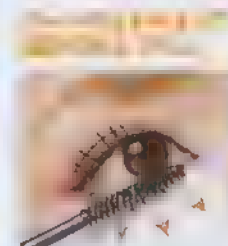
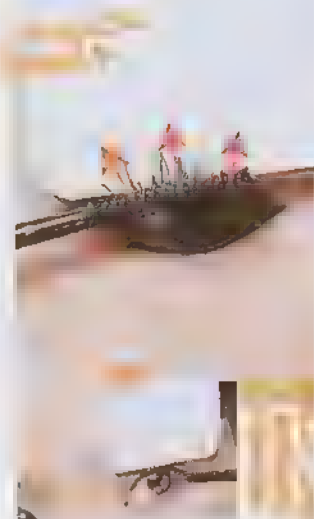
＋まつ毛で完成！

基本ステップを
プチアレンジ！
【タレ目まつ毛】
目尻側が、さりげなく増毛されてタレ目感UP。
愛され系のまつ毛にチェンジ。
⬆基本通り下のつけまつ毛をON。さらに、目尻側にポイントつけまを重ねづけする。
⬆目尻側はやや下向き、黒目に近づくほど垂直気味につけると、地まつ毛になじみやすい。
【色っぽまつ毛】
つけまのWづけインパクトで、目尻がくるんと色っぽく。しかも目幅も広がって◎。
【ドールまつ毛】
まつ毛の中央の濃度がUPして、黒目が強調！
ラメの輝きもかわいいアクセントに。
⬆黒目の下のまつ毛にはラメマスカラもON。まばたきするたびにキラッと光ってかわいい。
⬆ボリュームマスカラを上下の中央のまつ毛にたっぷりと。黒目強調の効果があるよ。

応用 流行ドールまつ毛ができちゃった♡

1 ビューラーは3段使いが鉄則

根元→中間→毛先と3段階に分けて、カールUPさせて。根元は強く、毛先にいくほどやさしく。つまり、はさむ力も3段階に調節。目頭や目尻のまつ毛にはビューラーのウラ持ちが有効だよ。

2 一番盛りたい中央から塗り始める

まつ毛の向きは根元で決まるから塗り始めは根元から。根元が扇状に広がるように、1本1本向きを整えながら液をつけること。一番盛りたい目の中央（黒目の上）から塗るのも重要ポイント！

3 カードを使えばキレイ&簡単

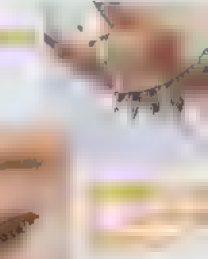
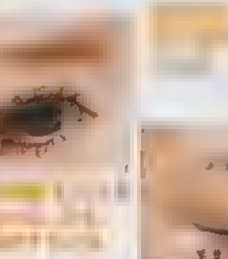
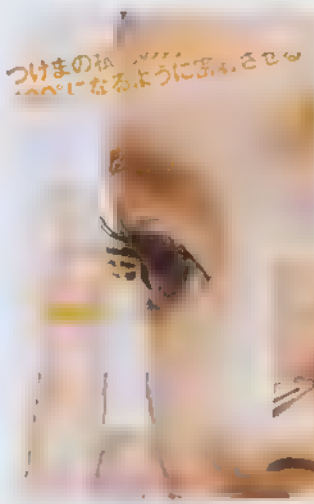
根元につけた液を毛先までのばしていこう。このとき、名刺サイズのカードを使うと簡単。まぶたを汚さずに、根元ぎりぎりからしっかりと、扇形に仕上げることができるよ。下まつ毛もまったく同じ塗り方でOK。同じ順番でマスカラ液を根元にONしたら、またカードを使ってキレイな扇形に。

4 上は束タイプのつけまをプラス

目を閉じて、地まつ毛の根元に沿わせるように目頭側から装着していく。目尻側は目を開けながらつけてOK。さらに、接着剤が乾く前に、つけまつ毛の根元を目のキワにぐっと押しつけて。

5 下まつ毛もつけまで盛ってタレ目に

下まぶたの目尻右中央（黒目の下）もつけまで盛って、タレ目感をアピール。あえて、上まぶた用のつけまをカットして、0.2mm間隔で並べてつけるのがオススメ。毛が長いのでドールっぽさがUP！

6 ホットビューラーで一体化させる

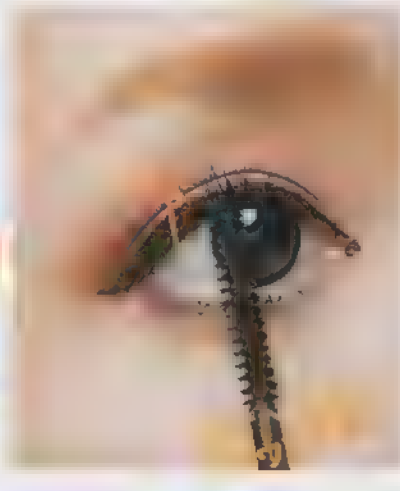
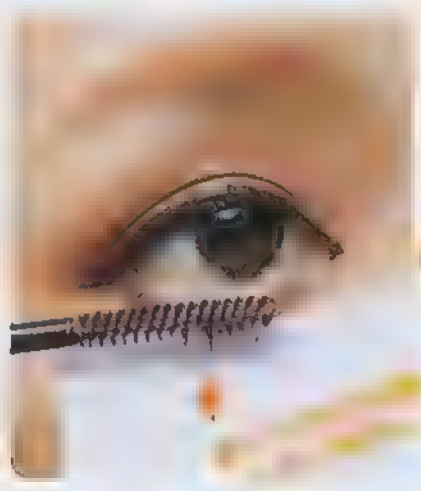
地まつ毛の根元にホットビューラーを押しあてて、地まつ毛とつけまを一体化させてナチュラルな仕上がりに。長時間あてすぎると、地まつ毛のマスカラがとけてきてしまうので注意してね。

まつ毛ワンポイントアドバイス！

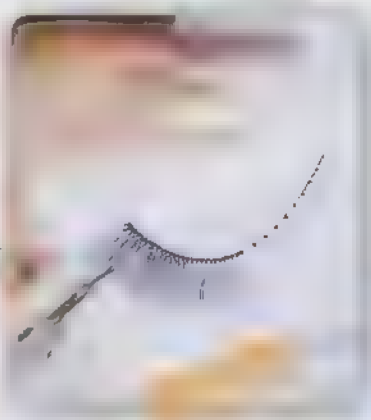
かなり奥が深い「まつ毛」メイク。タムちゃん秘伝のワザをこっそり教えちゃう♪

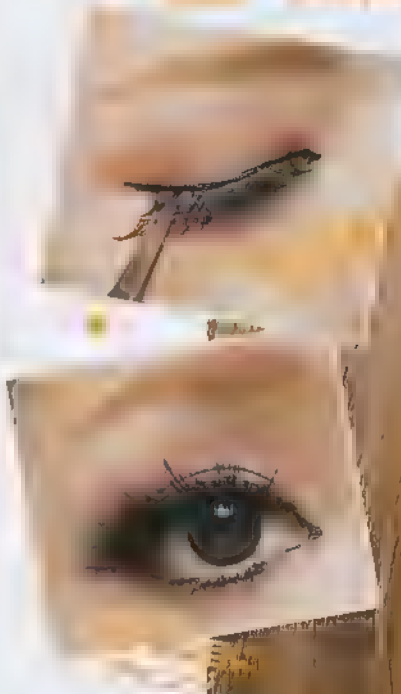
1 マスカラコートでパンダ目を防ぐ！

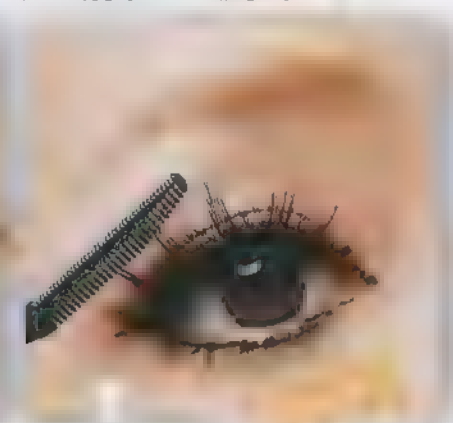
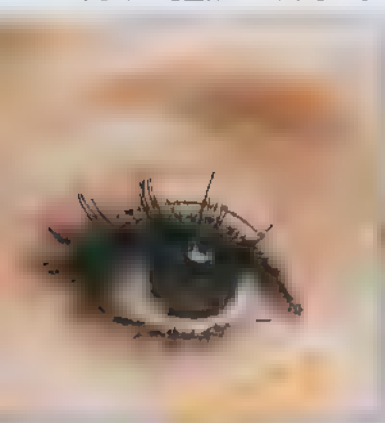
仕上げにマスカラコートを塗るのが有効。パンダ目の汚れは、リキッドファンデをつけた綿棒で落とせば大丈夫だよ。

4 もっと自然に見せたいときはマスカラをブラウンに！

マスカラの色をブラウンにチェンジしよう。つけまつ毛に茶マスカラを塗る方法も◎。よりソフトなドールまつ毛に仕上がるよ。

1 理想のつけまを自分用にカスタム！

自分でカットして、好みのデザインに近づける方法がオススメ。カットするとき、台紙の上にのせたままのほうが切りやすいよ。

2 大人っぽく見せるには目尻つけまをプラス！

目尻用つけまを重ねづけすれば、キレ長感をアピールできちゃうよ。目尻より、少しハミ出し気味に装着するのがコツ。

5 ラメマスカラはポイント使いで！

毛先だけとか、目尻だけなど、ポイント的に使うのが断然かわいいよ。ラメを全体につけすぎるとゴミっぽく見えるのでご注意を。

基本メイクレッスン
チェックポイント
復習帳

Eyebrow

☑ **今どき眉は「ライトブラウン・わりと太め・短め」がルール。**

眉を明るめにすると目ヂカラがUP。ただし、細いのはNG。存在感のある太眉で。

☑ **なりたい眉は眉アレンジでつくる！**

顔の印象は眉が左右するといってもいいほど。仕上がりのイメージに合わせて眉をチョイス。

☑ **毛が薄い部分だけ眉ペンシルで描き足す。**

作りたい眉の形に対して、足りないところだけを埋める感じ。全体は眉マスカラで。

Eye lash

☑ **今どきまつ毛はマスカラでダマくらいならつけまが常識！**

ボリュームを出したいからといって、ダマになるまでマスカラを重ね続けるのはNG。

☑ **マスカラで地まつ毛とつけまをなじませる。**

つけまをつけた後に、地まつ毛とつけまをなじませるようにマスカラでコーティング。

☑ **つけまは自分の目の幅＋1～2mmでカット。**

つける前にサイズを確認して自分用につけまをカット。ちょっと長めに切るのがポイント。

Eye line

☑ **下ラインを茶色にするちょいモテ**

下のラインを茶色にすることで、いつもよりちょっとやわらかいイメージになるよ。

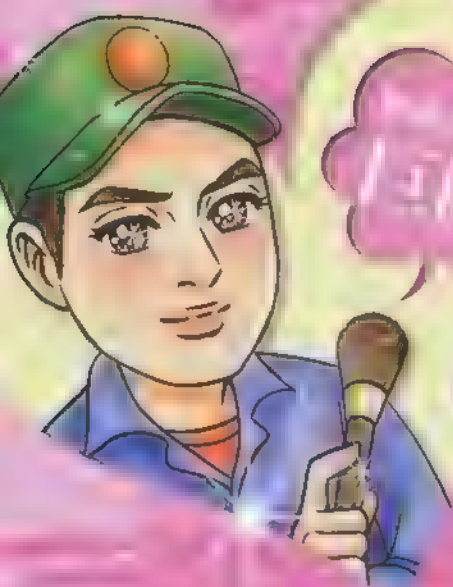
☑ **アイライン初心者さんはペンシルで描こう。**

描きなれない人でも、一番描きやすいのがペンシルタイプ。細かいところまで慎重に。

☑ **ペンシル・ジェル・リキッドの3本使いが超でか目への道！**

3種類のアイライナーをうまく使うことで、目の印象に深みが出るよ。上手に使ってね♪

世界のタムちゃん
による整形レベル
のGALメイク
テクQ&A

Part 1

モデルにしか使っていないテクを大公開

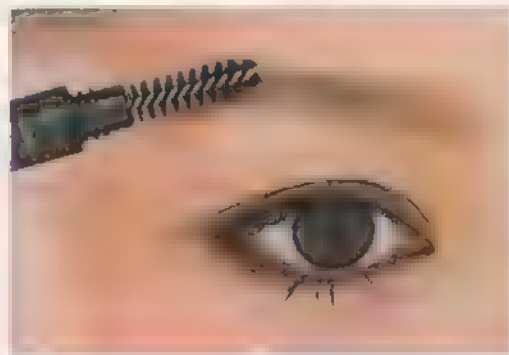
最新タムメイクテク集11

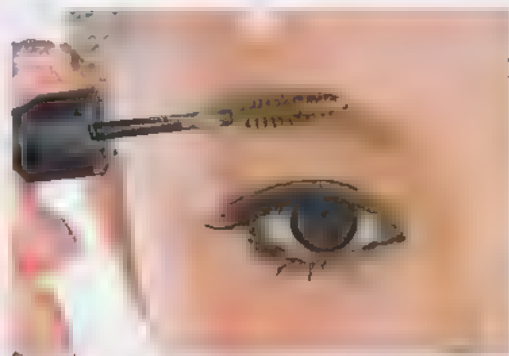
タムちゃんが撮影現場で、プロのモデルさんに使う秘蔵のテクニックをみんなに公開！　今すぐマネできちゃうよ♪

EYEBROW

Q.どういう眉が流行りですか?

A.モテ眉は"太め・短め・明るめ"が今っぽいよ

細くて角度がつきすぎた昔のギャルっぽい眉だと、絶対モテないから気をつけて！　太くて髪色よりも明るいライトブラウンがおすすめ。基本の眉メイクの方法はこの本の57～62ページを参考にして。

⬅グレーの眉ペンシルで"超薄く"と意識しながら、アウトラインを描いた後、スクリューブラシでアウトラインをぼかす

太め・短め・明るめのモテ眉が完成！

⬅明るめの茶眉マスカラで、はじめは毛流れに逆らうようにとかし、その後眉毛を根元からとかして整えるように塗っていく

NOSE

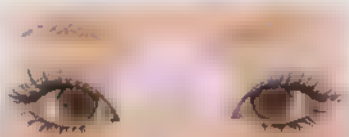
Q.鼻が低いのが悩みです

A.今どきの鼻は少女マンガみたいな"ちょこっと鼻"

逆にそれを生かせばOK。少女マンガの鼻ってちょこんと「くの字」でほとんどないよね？　鼻の根元の陰影を消すようにマット系のハイライトを塗って、あえてちょこっと鼻に仕上げるよ。

(PROCESS)

ホリ深ドールは古い！　鼻は先っぽだけでOK

NOSE

Q.もっと鼻を高く見せたい！

A.鼻はアイライナー1本で高くできる！

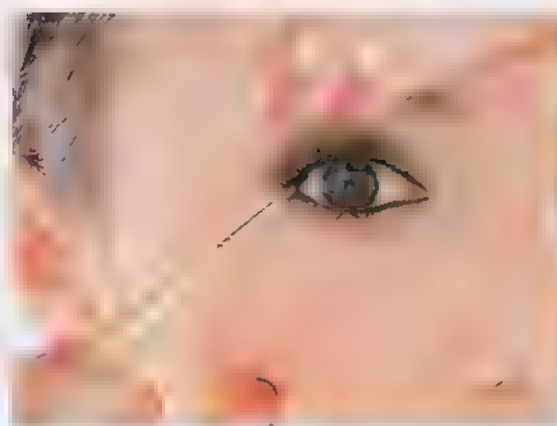
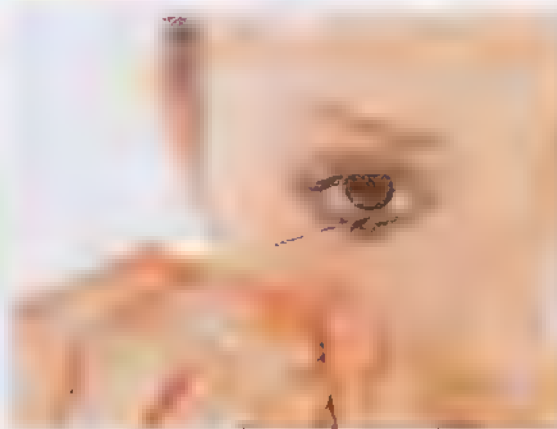
もちろんハイライトを入れれば高く見せることはできるけど、「もっと!」という声にこたえてワンタッチテクを教えるね。使うものはベージュのアイライナー1本だけ。スッと引いてトントンと軽く指でなじませて。

ベージュ系のアイライナーで鼻筋に1本線を入れればOK

丸山恵子さん（読者モデル）

Q.黒目が小さくて怖いっていわれる

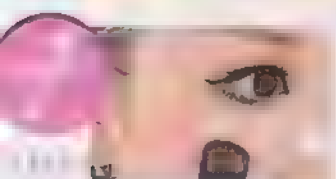
A.黒目が小さかったら、でかくすればいい!

黒目がちの瞳はウルウルしてかわいいよね! なんと黒目をメイクで大きく見せる方法があるんだよ。答えはインラインの引き方にある。このインラインは通称「黒目強調ライン」と呼ばれているよ。

←まず、上まつ毛のキワにインラインを入れる。内側の粘膜に入れるんだけど、ドライアイの原因になるのでジェルが目の中に入らないように注意して。

←下ラインは両サイドまで引いてしまうと、黒目がキュッと縮んで見えるので×。全部を囲み込むのでなく、黒目の幅だけ引くこと。

Q.顔色が悪いのが悩みです

A.ジェリーチークは[illegible]をこなしてくれて超お得!

ほおが上気したように、自然に血色よく見せたい場合は練りチークやとろけるようなテクスチャーでなじみがいいジェリータイプのものなどがおすすめ。リップにも使えてナチュラル&ヘルシーに。

大津亜沙美さん(読者モデル)

↑油分の少ないジェリーチークや練りチークは、肌への密着度が高く肌なじみが◎。

↑ジェリーチークで血色をプラスする。その上に透明グロスを重ねてツヤを出して。

Q.ピンクチークがうまく使えない!

A.チークを斜めに入れれば[illegible]

特にメイク初心者さんは、ピンクチークはほおにまん丸に入れてしまうと、どうしても失敗しがち。斜めにちょっとシャープめに入れることで、キュートだけど大人っぽい印象に仕上げられるよ。

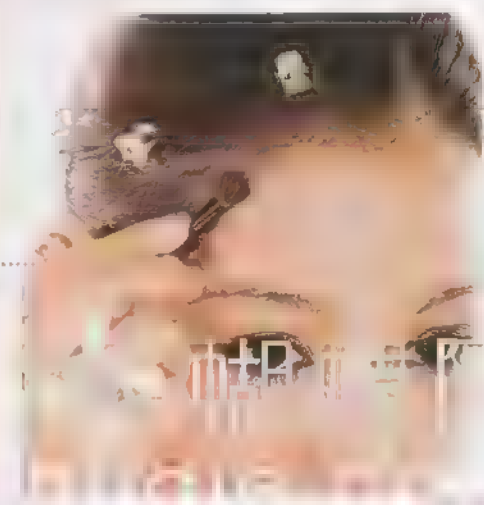
↑黒目の下からほお骨に向かって斜め上にグッと入れる。位置は鼻先の延長線上より上に。

BASE

Q.小顔に見せたい!!

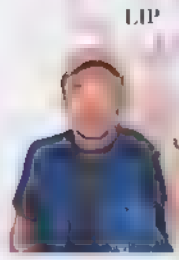
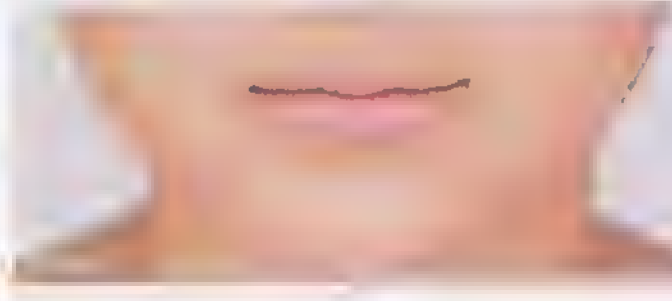
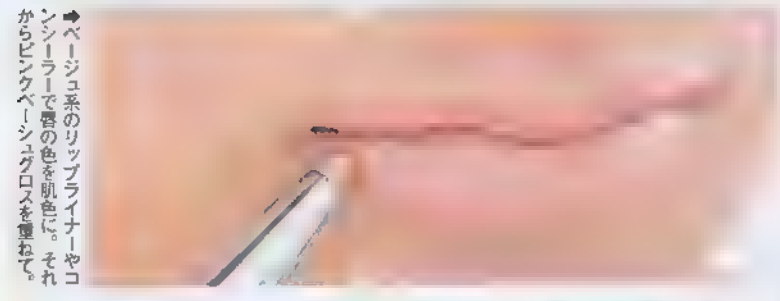
モデルの小顔のヒミツは、眉パウダーの意外な使い方

シェーディングだけでは小顔対策は不十分。もっと小顔に見せたいなら、思い切ってうぶ毛を眉パウダーで増毛して顔の面積をちっちゃくしちゃうという裏ワザが。うぶ毛の肌色を埋めて輪郭が膨張するのを防ぎます。

➡次に、もう一段濃い色の眉パウダーで地肌を埋め、毛の1本1本を描くつもりでさらに塗りつぶしていく。

⬅茶系の眉パウダーの中間色で、うぶ毛の[illegible]いくイメージ[illegible]ブラシを使って細かく描いていく。

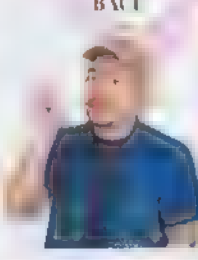
LIP

Q.ヌーディーリップにしたい！

今どきリップの方程式は"引いて足す"

せっかく好きな色のリップを買っても、見たままの色が出ない！と悩んでいる人も多いのでは。特に若いコだと唇の血色が強くて発色をジャマすることも。ベースをつくってリセットすると◎。

⬅「ヌーディー＝唇の色に近い色を塗る」と思っていた人…それはマチガイ。思うように発色しないはず。

➡ベージュ系のリップライナーやコンシーラーで唇の色を肌色に。それからピンクベージュグロスを重ねて。

BACE

Q.「シェーディングは輪郭」は正解？

シェーディングは輪郭からハズす！

顔の輪郭をぐるっと囲んで首と顔が分離しているように見えたり、ほお骨の下にガッツリ入れてデーモンみたいになっている人が多い。正しい方法は輪郭より内側に入れてウソの輪郭をつくること！

⬅顔の輪郭に沿って入れてしまうと、境目が強調されて逆に顔の面積が広くでか顔な印象になるので危険。

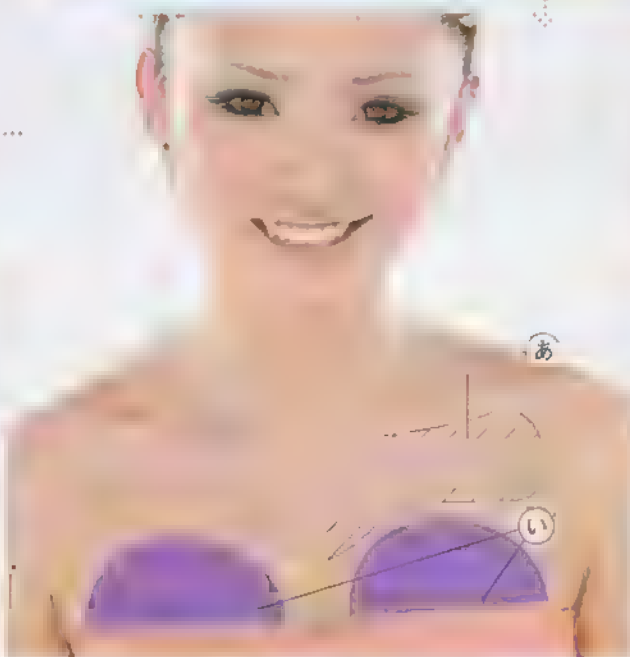
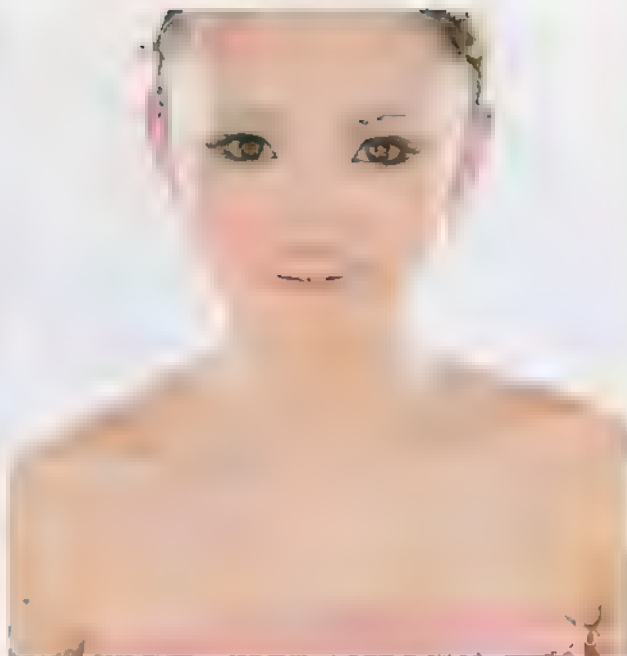
➡えらより手前にシェーディングを入れることで、ほおと目の距離が近くなり、顔の面積を狭く見せる。

Q.小胸なのが悩みです

A.デコルテ補正で巨乳ちゃんに変身!

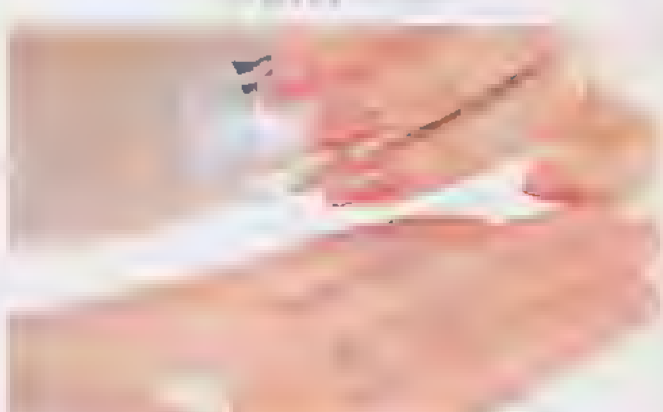
実は体だって整形メイク、できちゃいます! 手持ちのアイテムで簡単にキレイな谷間をつくることができる裏ワザを教えちゃうよ。

親川桃夏さん(読者モデル)

➡手持ちのシェーディングパウダーか暗めのファンデ、それからハイライトの2アイテムがあればできる簡単巨乳メイク。

➡あにシェーディングパウダーを塗り、影をつくります。いにハイライトを入れたら、ふっくら谷間の完成です。

Q.今すぐ美脚に見せたい

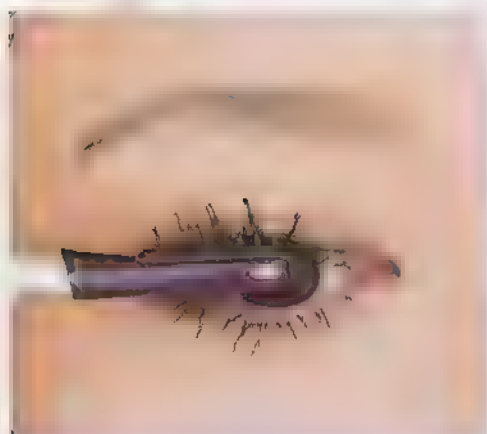
A.乳液にラメを入れて塗れば脚長&美脚

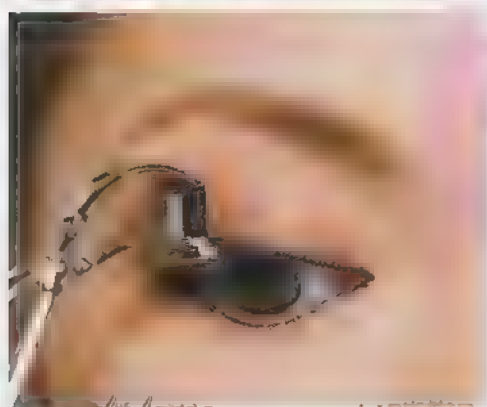
脚がキレイに見えないと、ミニやショーパンもおしゃれに見えないよね。そんなときに使えるテクがコレ。手持ちの乳液に細かいラメパウダーを混ぜる。そうすれば保湿効果でしっとり、ラメで光の線ができてスラッと美脚に見えちゃう!

ウルトラ基礎テク総集編34連発!

過去に紹介してきた田村さんのテクニックをもう一度おさらい♡　34テク全部マスターすれば、正直怖いものないっしょ!

"タレ目がちなネコ目"になれるテクを公開!

まつ毛テク

まつ毛7 ホットビューラーは3秒キープでスッと!

ホットビューラーではまつ毛はこすらず、根元で3秒キープしたら毛先に向けてスッと抜く。上下ともに同じようにやってみて!

まつ毛8 アクセントをつけたいときに部分用ビューラーで!

タレ目を強調したいときは目頭だけに使ったり、目尻だけ強調したりなどなど、部分用ビューラーを大活躍させて!

まつ毛9 ビューラーは3段使いが♡

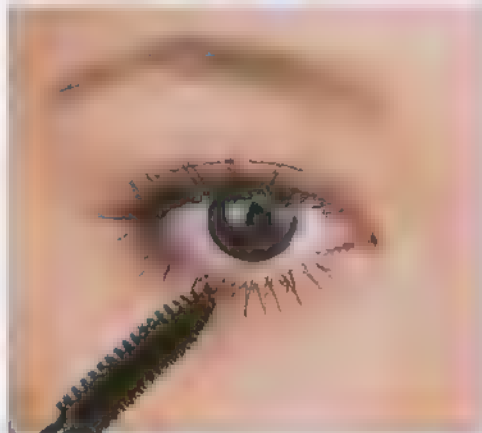
根元→中間→毛先と3段階に分けて、カールをUPさせて。根元は強く、毛先にいくほどやさしく、はさむ力も3段階で。

まつ毛4 マスカラは根元にたっぷりと!

モテ系でか目になれるマスカラのつけ方はブラシをしごいてから、まつ毛の根元にしっかりつけ、ジグザグ動かしながら方向づけする。

まつ毛5 まつ毛の先は扇形にして♡

ブラシをタテに持ち、1本1本毛先に向かって扇形に広げるように意識しながらつける。根元多め、毛先少なめが大事!

まつ毛6 下まつ毛は先端で塗って!

下まつ毛に塗るときは、ブラシの先端の斜めにカットされてるところを利用して、1本1本ダマにならないようにていねいに塗って!

まつ毛1 余分な液はフチで落としてから使おう!

マスカラのブラシを何度もしごくと、中に空気が入ってNG。一度引き抜き、先端の余分な液や繊維だけをフチで落として使うのが正しい方法。

まつ毛2 全つけまのつけ方はこう!

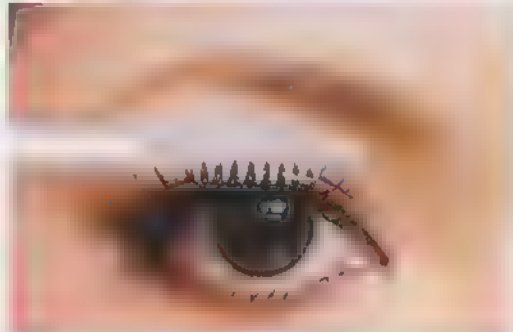
自分の目幅より2〜3mm長くなるようにカットしたら、はえぎわギリギリにのせて、中央→目頭→目尻の順に軽く押さえていくと密着度UP。

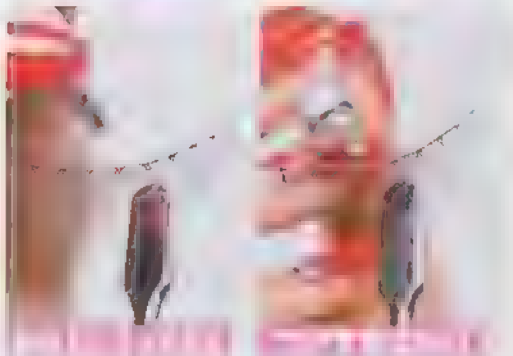
まつ毛3 ポイントつけまの正しいつけ方

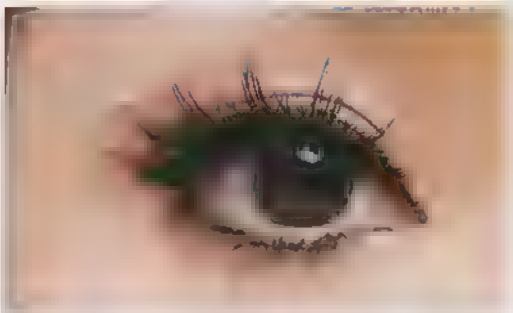
ポイントつけまを毛抜きではさみ、トレイに出したグルーを根元につけ、はえぎわにON。

まつ毛 10 目尻や目頭はビューラーのウラ持ちが

目尻だけ、目頭だけなどポイントでまつ毛を上げたいときにはビューラーのウラ持ちが◎。

まつ毛 11 カール落ち防止にはコート剤

ビューラーのやりすぎは禁物。まつ毛が抜けたり、傷む原因に。マスカラを塗った後にコート剤を重ねれば、カールが長持ちするよ。

まつ毛 12 つけまつ毛の接着剤は薄〜く塗るべし!

たっぷり塗ってもいいことなんてナシ。まわりにハミ出して、メイクくずれを起こすことも。全体的に薄く、均一になるようにON。

まつ毛 13 キラキラマスカラはポイントでつけるべし!

キラキラマスカラは、ポイント使いがおすすめ。ラメのつけすぎはゴ[illegible]っぽく見えるので注意して。まばたきするとキラキラ[illegible]かわいいよ。

まつ毛 14 欲しいまつ毛がなかったら…自分で作って!

自分でカットし、好みのデザインに近づける方法が◎。そのとき、台紙の上にのせたままのほうが切りやすい。

まつ毛 15 カードを使えばまぶたは汚れない!

名刺サイズのカードを使うと簡単。角を切っておくと肌を傷つけないよ。液が肌につくことを気にせず、キレイにとかし上げることができるよ。

まつ毛 16 大人っぽく見せたいときは目尻用つけまを!

目尻用つけまつ毛を重ねづけて、キレ長感もアピールしてみて。目尻より少しハミ出し気味に装着するのがタレ目っぽく仕上がるコツだよ。

まつ毛 17 まつ毛をもっと自然に見せたいときはブラウン×黒で!

茶マスカラは黒よりもやわらかいニュアンスに。つけまに茶マスカラを塗る方法も◎。黒はより強調したい部分にのみつけて。

まつ毛 18 芯がかたいつけまはほぐすべし!

つけまは、装着前に芯を軽くうねうねさせて。装着後はハミ出た部分をカットして。ギザギザのを選べば、クラシカルな目元に♡

まつ毛 19 タレ目風にしたいときは上つけまをカットして!

下まぶたの目尻→中央(黒目の下)をつけまで盛る。あえて毛の長い上まぶた用のつけまつ毛をカットし、0.2mm間隔で並べるのが◎。

まつ毛 20 つけまつ毛のキレイな角度は根元から100度

目頭側から装着を。目尻側は目を開けながらつけてOK。接着剤が乾く前に、つけまつ毛の根元を目のキワにグッと押しつければ、より安定する。

「チークは目の次に人の印象が決まるポイント」

チーク Cheek テク

チーク1 チーク前のパウダーで色ムラ&ヨレ防止

コレは、目元や口元をメイクしてる間に、ベースメイクがくずれてる可能性があるから。このひと手間がチークをよりなじませるポイント。

チーク2 丸顔さんはタテ長の半円に広げて

顔型が丸顔のコは、左右に広げすぎないように注意。ややタテ長の半円を描くように、ブラシを動かそう!

チーク3 今どきチークは青みのあるクリアなピンク!

チークはすべて編集部私物

チーク4 面長さんはこめかみまで広げて!

顔型が面長のコは、チークをこめかみまで広げてヨコ長に強調。左右に広げるときによりヨコ長になるように意識して。こめかみまで広くブラシを動かしてOK。

チーク5 ピンクチーク→ベージュチークで小顔効果!

ドールなピンクチークの上に、ベージュチークを淡く重ねれば、小顔効果が。こめかみ→ほお骨下あたりに、ふわっとON。

チーク6 ブラシは丸みのある平筆が◎

プロ並みの仕上がりをめざすなら、ブラシ選びも重要。おすすめは毛質がやわらかい、スプーン型の平筆。ほおのカーブにフィットしやすいよ。

チーク7 チークが左右同じに塗れないときは!

チークをのせる前に、両ほおの中心点&ほお骨のカーブをよく確認して。また、鏡でこまめにチェックしながらメイクを。

チーク8 チークを塗る中心点は黒目の下! 指先で触ってチェック!

黒目の真下と小鼻の横の線がぶつかる箇所。そのあたりがチークを塗るときの中心点になるよ。ほお骨が高くなってる部位でもあるよ。

チーク9 透明感が欲しいときはパープル系のハイライトを+

青み系のピンクチークは、透明感が◎。さらにもっと透明感が欲しいなら、パープル系のハイライトを重ねてみよう。

チーク10 粉をグリグリするのはNG!

チークブラシでグリグリこすりとるのはNG。チークの上でブラシをポンポンと動かして、両面にふくませた後、余分な粉を落として量を調節。

チーク11 多色チークって何げ使えちゃう!

ふたを使ってなじませて

このままだと色ムラに

チークをブラシにとる

多色チークは、ブレンドして使っても、単色で使ってもOK。ブレンドするときは、左の写真のようにブラシについた粉をよくなじませて。

チーク12 チークはポン→小さくグルグル

まず黒目の下、小鼻の横の中心点にポンとのせたら、肌表面にすべらすように小さくグルグル広げていこう。ブラシは立てないように注意して。

チーク13 ポンポンチークはすべらすな!

その名のとおり、ポンポンと直接ほおにプッシュして使うもの。すべらすのは絶対NG!

チーク14 濃くついたら必ずぼかして!

仕上がったら鏡を見る。濃くつけすぎてしまったり、もっと溶け込ませたい場合は、ティッシュオフしたブラシで輪郭をぼかしてなじませてね。

監修
田村俊人<DIMPLY>

編集
原田佳定（P8～P39）
小齊りえ子（P40～P81）
前田起也<主婦の友社>

デザイン
Super Big BOMBER INC.（表紙・P2～P39・P82～P84）
Natty Works（P40～P69）
前川正樹デザイン事務所（P70～P81）

校正
小島尚子

写真
永谷知也<will creative>
林久光
古財秀昭
勝吉祐介<PEACE MONKEY>

GALMORI ヘアメイク協力店リスト

RMK Division	0120・988・271
アナ スイ コスメティックス	0120・735・559
ANAP 原宿竹下通り店	☎03・5414・3454
L・CHANCE 渋谷 109 店	☎03・3477・5074
カネボウ化粧品	0120・518・520
グランドエッジ渋谷 109 店	☎03・3477・5081
コージー本舗	☎03・3842・0226
コーセー	☎03・3273・1675
G2?	☎03・5786・4188
資生堂	0120・81・4710
Ciu ciù	☎03・3461・1255
CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店	☎03・5728・6898
ブルジョワ	0120・791・017
M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）	☎03・5251・3541
メイベリン ニューヨーク	☎03・6911・8585

主婦の友生活シリーズ
GALMORI ヘアメイク

■乱丁本、落丁本はおとりかえします。お買い求めの書店か、
主婦の友社資材刊行課（☎03-5280-7590）にご連絡ください。
■記事内容に関するお問い合わせは、出版部（☎03-5280-7537）まで。
広告掲載に関するお問い合わせは、広告部（☎03-5280-7510）まで。
■主婦の友社が発行する書籍・ムックのご注文、雑誌の定期購読のお申し込みは、
お近くの書店か主婦の友社コールセンター（☎049-259-1236）まで。

定価690円 (本体657円+消費税5%)
雑誌61419-92

ISBN978-4-07-267766-7
C9477 ¥657E